# العلاج بالصوم

دكتور محمد حسن غانم



# العلاج بالصوم

( للأمراض الجسدية والنفسية

والعقلية والانحرافات السلوكية )

دكتور

محمد حسن غانم



مكتبة الأنجلو المصرية

## قبل القراءة

- من وصايا لقمان لأبنه :-

« يا بني اذا أمتلئت المعدة نامت الفكرة ، وخرست الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة ».

- قال حجة الإسلام **أبو حامد الغزالي** عن الصوم :-

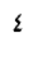
« الصيام زكاة النفس ، ورياضة الجسم ، فهو للإنسان وقاية ، وللجماعة صيانة ، وفى جوع الجسم صفاء القلب وانقاذ البصيرة لأن الشبع يورث البلاده ، ويعمي القلب ، ويكثر الشجار فيتبلد الذهن ، أحيوا قلوبكم بقلة الضحك ، وقلة الشبع وطهروها بالجوع تصفو وترق » .

- قال أمير الشعراء **أحمد شوقي** عن الصوم :

« الصوم حرمان مشروع ، وتأديب بالجوع ، وخشوع لله وخضوع ، ولكل فريضة حكمة ، وهذا الحكم ظاهره العذاب، وباطنه الرحمة ، يستثير الشفقة ويحض علي الصدقة ، ويكسر الكبر ، ويعلم الصبر ، ويسن خلال البر اذا جاع من ألف الشبع ، وحرم المترف أسباب المتع ، عرف الحرمان كيف يقع والجوع كيف أمهله اذا لدغ ؟ ! »

- قال **الكسيس كاريل** في كتابه : الإنسان ذلك المجهول:

« ان كثرة وجبات الطعام ووفرتها تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس الحيوانية وهى وظيفة التكيف علي قلة الطعام ، ولذلك كان الناس يصومون دوماً وعلي مر العصور من أجل المحافظة علي صحتهم وإكسابهم العديد من الفضائل ».



**مقدمة :**

أجمل الله سبحانه وتعالي فائدة الصيام في كلمات قليلة / بليغة ، خالدة علي مر الدهر « وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ» أربع كلمات الا انها تشمل جميع الجوانب التى يمكن أن نستفيدها من الصوم منذ أن نزل القرأن الكريم علي خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد صلي الله عليه وسلم وإلى أن يرث الله الأرض ومن عليها . . وليس فقط الإستفادة للبدن وما أصابه من عديد من الأمراض – التى اجتاحت كثيراً من مناطق العالم واضحت وباءاً – مثل السكري والضغط والقلب وغيرها من الأمراض والتى أصابت الإنسان جراء أسباب كثيرة أهمها المدنية والراحة وعدم الرغبة في بذل أى مجهود ، مع الطعام الوفير والمشبع بالدهون أو السكريات والذي يتراكم طبقات فوق طبقات داخل الجسم فيحول الفرد الى ( البدانة ) مع الأخذ في الإعتبار أن (البدانة ) هي البوابة الرئيسية لفتح أبواب جهنم ( أقصد الأمراض) علي الإنسان، فالبدن لابد أن يصاب بالسكرى والضغط والقلب وخشونة والآم المفاصل ويدخل في مشاكل وأزمات لا حصر لها في الجهاز الهضمى والدورى بل و تتضرر جميع أجهزة الجسم . . ولا نفصل الجوانب الجسمية عن الجوانب النفسية لأن الإنسان كل وإذا إشتكي عضو تداعي له سائر الأعضاء بالسهر والحمى ) كما أخبرنا رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام في أحد أحاديثه الشريفة . ومحاولة تتبع فائدة الصيام

سواء في الجوانب الجسمية أو النفسية هى محاولة إجتهادية قد يكتب لها النجاح والتوفيق بفضل الله أولا يكتب ولكنى غير نادم علي هذه الخطوة التى ظلت تراودنى لأعوام وأحاول مرات ومرات الهروب من تدوينها ولكن دون جدوى . . حتى هيأ الله الظروف والمعلومات التى ساعدتنى في إنجاز هذا العمل الذى أقصد به وجه الله سبحانه وتعالى وخدمة الإسلام ثانيا ً بإذن الله . فمن الناحية العضوية نجد ومنذ فترة ليست بالقريبة أن أدبيات العلاج في الغرب تلجأ إلى الصيام – أى الإمتناع عن تناول الطعام والمشروبات – يسمح فقط بالماء وبأى كمية – ولفترات طويلة . . وقد أحرز الصوم نتائج مفيدة وهامة لكثير من المرضي الذين تسلحوا بالأرادة أولا ً ثم دخلوا في تجربة الصوم تلك الفريدة كطريقة أخيرة للقضاء علي المرض وتخفيف الامه .

ونحن كمسلمين والله لو أحسنا الصيام – لاحظ في جميع البلاد المسلمين أن شهر رمضان من أكثر الشهور في العام استهلاكا ً وشراءا ً وتخزينا ً للطعام . . وأن البعض يظل ( يرسم الخطط ) و ( يتلمظ ) للإلتهام والهجوم حتى اذا أذن المؤذن للمغرب انطلقت بلا استئذان جحافل الهجوم الكاسح والهادر وبعدها يظل ( الشخص ) يعالج الآم البطن والإنتفاخ والعديد من العلامات التى تصرخ بأن هذا الشخص قد فهم المغزى من الصيام خطأ . . وحين ينتهى الشهر نجد الكثير من الأفراد قد زاد وزنهم وهو عكس المرجو من الصيام وحكمته . . ولو اتبعنا في شهر رمضان أو غيره

من الشهور وجعلنا هدف الرسول صلي الله عليه وسلم في الطعام دستوراً لنا وديدنا لعشنا في صحة وسعادة وبعدا عن الأمراض لأنه « **ما ملأ أبن أدم وعاء شراً من بطنه « و أن « المعده بيت الداء وبيت الدواء أو الحمية » و « بحسب أبن أدم لقيمات يقمن بها أوده فأن كان أكلاً فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للتنفس »** . . والله لو اتخذنا هذه النصائح دستوراً لنا فسوف تختفى – تلقائياً – الكثير من الأمراض والمظاهر المرضية . . فالبعض يفهم أنه قد وجد في هذه الحياة من أجل أن يلتهم ويدفن في بطنه الكثير والكثير من المواد الغذائية ) وفي نفس الوقت ليته يبذل من المجهود ما يعمل علي ( التوازن) بين ما يتناوله وبين الطاقة أو المجهود الذى يبذله حتى لا تتراكم الدهون داخل جسده وتضره بل وتقصف عمره وتجعل أيامه أكثر معاناة وقهراً وألماً وعذابا ً وصراخاً .

كذلك نجد الصوم في الديانة المسيحية وكذا اليهودية ولعل الهدف الأسمي من الصيام هو تقوية الارادة والعجز عن حصر كم الفوائد التي لاتعد ولاتحصي من تأثير الصيام حيث يكتشف العلم من آن لآخر هذه الفوائد . ومع ظهور العديد من الأمراض التي لم نكن نسمع بها من قبل الاجراء الوفرة الغذائية والهجوم الكاسح علي ألوان الطعام والشراب المختلفة مع الرفاهية و(الكسل) والاستكانة إلي النوم والراحة).

وأخيراً:

أرجو أن أكون قدوفقت في سرد بعض فوائد الصيام

سواء من ناحية البدن أو من ناحية النفس وتقويتها علي تغيير الكثير من العادات الخاطئة مثل التدخين والإدمان والدخول في الإحباط أو ثورات الإنفعالات أو الغضب أو القلق والتوتر الذى ينعكس سلباً في العديد من جوانبك الجسدية والفكرية والإجتماعية . . فنجد أن نومك قلقاً ومتوتراً وغير عميق . . ناهيك عن كم الكوابيس التى تدخل فيها لدرجة أن النوم قد يتحول إلى ( ضيف أو أمنية عزيزة المنال لديك ) . . وقد يؤدى التوتر إلى عصبيتك علي الأخريين مما قد يجعلك – أو يجعلهم – يدخلون معك في مشاكل وخلافات قد تستمر أعواماً أو قد تدفع في لحظة غضب ثمناً فادحاً قد يكلفك حريتك وربما حياتك أخيراً : ليتنا كمسلمين - وكذا جميع أصحاب الديانات السابقة الأخري - أن نفهم الصوم – كما أمر به الله ورسوله – وأن نجعل قاعدة « عدم الإسراف « في أي شئ – خاصة الطعام أسلوب حياة نتبعه حتى نستفيد حقا وفعلاً وصدقاً من الصيام ومن التوجيهات التى لا تهدف الا إلى سعادة الإنسان إن كان حقاً وصدقاً نبغي السعادة .

**والله من وراء القصد**

**أ.د/ محمد حسن غانم**

**أستاذ ورئيس قسم علم النفس**

**كلية الآداب – جامعة حلوان**

**كتابة أولي حلوان في ٣١ / ٥ / ٢٠١٤م**

**قراءة ثانية في ٢٠١٤/٦/١٨**

## محتويات الكتاب

# الفصل الأول

# الصوم: الجوانب الدينية

## محتويات الفصل

- مقدمة
- الصيام في اللغة
- الصيام في الشرع
- الصيام في القرآن الكريم
- الحكمة من الصوم

## الفصل الأول

## الصوم : الجوانب الدينية

**مقدمة :**

الصوم ركن من أركان الإسلام ، وفريضه من فرائضه، وقد شرع الله سبحانه وتعالى صيام شهر رمضان وقال عز وجل في ذلك « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمْ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣) أَيَّاماً مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْراً فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنتُمْ تَعْلَمُونَ (١٨٤) شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنْ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمْ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (١٨٥) » ( سورة البقرة ، الآيات من ١٨٣ - ١٨٥ )

وسوف نذكر بعضا ً من الجوانب الدينية في عجالة في هذا المقام حتى تكون رؤيتنا للصوم رؤية متكاملة مع الإستفاضة بالطبع في فوائده من الناحية الجسدية والنفسية (وهذا هو مراد هذا الكتاب بإذن الله ) .

**وقال صلي الله عليه وسلم عن الصيام الأحاديث الأتية :**

- « إذا كان أول ليلة من شهر رمضان ، صُفدت

الشياطين ومردة الجن ، وغلقت أبواب النار ، فلم يفتح منها باب ، وفتحت أبواب الجنة فلم يغلق منها باب ، وينادى مُناد:- يا باغي الخير أقبل ، ويا باغي الشر أقصر ، ولله عتقاء من النار وذلك كل ليلة » رواه الترمذى وصححه الألبانى .

- ثبت في الحديث عن النبي صلي الله عليه وسلم أنه قال مخبرا عن ربه «يقول الله تبارك وتعالى : كل عمل أبن أدم له الا الصوم فإنه لى وأنا أجزى به» ولذا فأننا في هذا الحديث نجد الأتى :-

أ- أن الله سبحانه وتعالى قد خص الصوم له ونسبه اليه - دون سائر العبادات - اليس ذلك يدل علي قيمة الصيام ومكانته عند الله عز وجل .

ب- ولذا فإن الصوم ( سر ) بين العبد وبين ربه ، وأن سائر العبادات الأخرى قد يراك الناس وأنت تؤديها .. وقد تتظاهر أمام الأخرين بأنك ملتزم بها . فمثلا ً ( الشهادة .. أن تشهد ) أن لا اله الا الله .. وأن محمدا ً رسول الله قد تقولها في سرك أحيانا ً .. ولكنك تجأر بها في الغالب ، بل أن بعضنا في بعض المناسبات يستحضرها اذ يقول : وحدوه فيرد الجميع : لا اله الا الله محمدا رسول الله . والصلاة تؤديها في جماعة ، وأن الإسلام يفضل أن تؤدي صلاتك في مسجد وليس في البيت ( الا في النادر ) وان درجة الصلاة في المسجد تفوق درجتها لو أديتها في غير

المسجد .. وكذا الزكاة .. والصدقة ومساعدة الأخرين .. فقد تعمد الى الإخفاء قدر الإمكان .. وقد تذكر ذلك صراحه بل وقد تحرص علي أن يراك الأخرون .. رغم أنك تعرف جيداً الحديث الشهير في هذا الشأن عن السيدة عائشة – أم المؤمنين – رضي الله عنها بأنها كانت اذا تصدقت بيدها اليمنى فلا تراها يدها اليسري ، وأيضاً كانت تمس ما تتصدق به برائحة طيبة لأنها كانت تعلم أن هذه الصدقة أو الزكاة – هذه – سوف تستقر في نهاية المطاف في يد الله عز وجل وليس في يد ( العبد ) الذى أعطيته الصدقة أو الزكاة .

وكذا الحج .. يراك الناس قبل السفر فيأتون للسلام عليك ، وقد يخرجون لتوصيلك إلى المطار أو المكان الذى ستسافر منه الى بلاد الحرمين لتأدية مناسك هذه العبادة .. وقد ينتشر الخبر قبل أن تذهب إلى المطار ( لأنك قد حددت موعد السفر وفي إنتظار احضار التأشيرة أو ذهبت إلى مديرية الصحة للحصول علي شهادة التطعيم وانهاء الإجراءات .. ويأتى الناس للتهنئة – وأخذ هداياهم أيضاً بعد وصولك إلى أرض الوطن عائداً من بلاد الحرمين .

وهكذا ترى أن جميع العبادات قد يراك أو يسمع عنك فيها الأخرون الا الصيام لأنه في حقيقة الأمر ( سر ) بينك وبين الله عز وجل .

ج- أن الصوم له تأثير عجيب في حفظ الجوارح الظاهرة والباطنة ولذا - إن أحسنت صيامك - فإن ذلك يكون من أكبر الأشياء والدوافع التى تعينك على العادات الجيدة الحسنة) . ولذا يقول ابن القيم الجوزى في هذا الصدد « من صح له رمضان وسلم سلمت له سائر سنته، ومن صحت له حجته وسلمت صح له سائر عمره . فيوم الجمعة ميزان الإسبوع ، ورمضان ميزان العام ، والحج ميزان العمر » .

**الصيام في اللغة** : الصيام في اللغة يعني الإمساك . قال الله تعالي في محكم كتابه الكريم إخبارا عن مريم «إني نذرت للرحمن صوماً» (سورة مريم الآية : ٢٦ )، والصوم هنا يعني الامساك عن الكلام .

**الصيام في الشرع** : ويعني الامتناع التام عن الأكل والشرب وجميع المنظرات من طلوع الفجر حتي غروب الشمس (تحديدا آذان المغرب) وعرفه بعض العلماء بأنه :

- الإمساك عن شهوتي البطن والفرج بنية قبل الفجر حتي آذان المغرب .
- استثني من ذلك وقت الحيض والنفاس بالنسبة للنساء.
- إن هذا الإمساك عن شهوتي البطن والفرج يتم كفرض في شعر رمضان.

**الصيام في القرآن الكريم :**

* في الآيات الكريمة من سورة البقرة من ١٨٣-١٨٧

جاء ذكر فرض الصيام في شهر رمضان.

* ان الصيام قد فرض علي المسلمين كما فرض علي الذين من قبلنا من أهل الملل السابقة والأمم السالفة .

* إن الصيام يتم لأيام معدردات وهي أيام شهر رمضان.

* يستثني من ذلك الشخص (ذكراً كان أم أنثي) الذي به فرض وأجمع الأطباء (حتي وإن كان طبيباً واحدا) علي الصيام بضره .

* كذلك المسافر سفراً طويلاً ويشعر عليه الصوم أن يفطر.

* بعد أن تزول الأسباب (بالنسبة للمريض أو المسافر) عليهما أن يقضيا أياماً علي قدر عدد الأيام التي فطروا فيها.

* في شهر رمضان أنعم الله علي عباده بأجل وأفضل نعمة ألا وهي : نزول القرآن الكريم .

* إن الله قد أباح للرجال أن يتمتعوا بزوجاتهم في ليالي رمضان ، كما أباح لهم الطعام والشراب .

* كما سبق وأوضحنا في المقدمة أن كافة العبادات يمكن أن يكون فيها شيئاً من الظهور والرياء لأها ظاهرة الا الصوم لأنه عبادة سرية لايعلمها إلا الله (الذي يعلم السر وأخفي).

* لمكانة هذه العبادة جعل الله تعالي لأصحابها يوم القيامة باباً خاصاً يدخلون منه الجنة تكريما لهم وجزاء

صبرهم علي الجوع والعطش (إنه باب الريان).

* إن أركان الصيام يمكن إيجازها في ركنين هما:

الركن الأول : الإمساك .

الركن الثاني : النية .

**الحكمة من الصوم :**

أوجز الله سبحانه وتعالي حكمة الصوم في كلمات معدودات هي «وإن تصوموا خيرا لكم» وفعلا أثبت العلم أن الصيام هو خيرا للإنسان ولصحته الجمعية (تخليص الجسم من السموم وشفاء الكثير من الأمراض والاضطرابات النفسية، تقوية الإرادة والصبر والمثابرة وعدم فقدان الأمل مع إمكانية تعديل العديد من العادات السيئة).

وكذا إمكانية التخلص من كثير من الاضطرابات والانحرافات السلوكية وهذا ما سوف نتناوله في هذا الكتاب.

إضافة إلي ميزة خلاصتها وهي : قبول دعوة الصائم. والدعاء مخ العبادة . قال رسول الله صلي الله عليه وسلم: «ثلاثة لا ترد دعوتهم الصائم حتي يفطر والإمام العادل والمظلوم» رواه الترمذي.

ولذا فإن الرسول وكافة الصائمون – اقتداء به صلي الله عليه وسلم. كان يكثر من الدعاء قبيل الافطار. وسوف تظل حكمة الصوم تظهر علي مر العصور.

# الفصل الثانى

# الصوم والجوانب الجسدية

## محتويات الفصل

- مقدمة

أولا : الصيام ومرضي السكرى :-

- تعريف مرضى السكرى
- أنواع مرضي السكري:-

أ- مرضي السكرى من النوع الأول .

ب- مرضي السكرى من النوع الثانى .

- أعراض مرض السكري :-

أ- أعراض مرضي لسكرى من النوع الأول .

ب- أعراض مرضي السكرى من النوع الثانى .

- علاج مرضي السكرى
- الصيام ومرضي السكرى .

ثانياً : الصيام ومرضي الضغط :-

- تعريفه .
- أسباب ارتفاع ضغط الدم .
- مضاعفات الدم المرتفع .
- انخفاض ضغط الدم .
- مخفضات ضغط الدم .
- الصوم وعلاج ضغط الدم

- تأثير درجة التدين علي مستوي ضغط الدم الإنقباضى أو الإنبساطي .

ثالثاً : الصيام ومرضي الكبد :-
- وظائف الكبد .
- الصيام والكبد .
رابعاً :- مرضي السمنة والصيام :-
- تعريف السمنة .
- وسائل تشخيص السمنة .
- أعراض وأضرار السمنة .
- فائدة الصيام لمرضي السمنة والجهاز الهضمى والآم المفاصل وأمراض القلب :-
أ- مرضي الروماتيزم ومرضي السمنة وزيادة الوزن .
ب- الصوم ومرضي النقرس .
ج- الصوم ومرضي الكلي .
د- الصيام وأمراض القلب .
هـ- الصيام ومرضى الإرتجاع وقرحة المعدة
- نصائح للمحافظة علي حيوية ونشاط الجهاز الهضمى.
و - الصيام ومرضى الكلي مرة أخرى
- موقف الإسلام من الطعام .

## الفصل الثاني
## الصوم والجوانب الجسدية

**مقدمة:**

كان من المفترض بعد هذه الطفرة الحضارية والعلمية والتقنية والتكنولوجية أن ينعم الإنسان ويكون أقرب إلى نفسه وإلى ربه وإلي الإندماج الحق والكامل مع الحياة ، وأن تتقلص مساحات الشر والأمراض والعلل ، وأن تتزايد مساحات الود والحب والتسامح والسلام والأخاء .

ولكن – رغم كل ما سبق حدث العكس :–

– زادت العزله بين الإنسان ونفسه .

– زادت العزله وربما القطيعه والعدوان – بين الإنسان والأخر .

– زادت مساحات الجهل .. جهل الإنسان بنفسه وبربه وبالأخر .

– أكتوي العالم بحربين عالميتين ، الأولي ( ١٩١٤– ١٩١٨ ) والثانيــة ( ١٩٣٩ – ١٩٤٥ ) وما خلفته هاتين الحربين من دمار وقتل وإعاقات وتشويه في النفس والعقل وربما في الجينات ( تذكر ما فعلته ومازالت القنبلتين اللتين ألقتهما أمريكا علي نجازاكي وهيروشيما – اليابان – ومازالت تحدثه من دمار وتشويه للأجنه حتى هذه اللحظة التى تقرأ فيها هذا الكتاب) .

– تذكر عشرات أن لم تك مئات الحروب الأهلية التى

تنشأ داخل الدولة الواحدة أو بين الدولة ودولة أخري ومازال العالم غارقاً في كل هذه الحروب والتى تخلف يومياً - بل كل ساعة - الآف الضحايا والقتلي والمشردين والمشوهين نفسياً وعقلياً وروحياً .

- زيادة الأمراض والأوبئة - رغم اختراع الالات والأجهزة والأدوية والمرض - كما نعرف - هو حاله من حالات التغير غير السوي في بناء وظيفة أى جزء من أجزاء الإنسان ، ويمكن الإستدلال علي المرض عن طريق علامات وإرشادات خاصة تدل علي الإصابة ( خاصة عن طريق التحاليل ، والفحوص، والإشاعات ) .

ولذا يميز البعض بين ( ٣ ) مصطلحات هي :

**المرض** : illness وهو الشعور بعدم الراحة .

**الإعتلال** : Sickness وهو عبارة عن اختلال وظيفي نتيجة تأثر ما بالجانب الإجتماعي ويؤثر في علاقة الفرد بالأخريين .

**السقم**: Disease وهو حالة عضوية أو نفسية للخلل الوظيفي يؤثر علي الفرد والإنسان ونعلم أن المرض هو حالة من حالات الإختلال والعله التى تهدد مجري الحياة اليومية - كما يترتب علي المرض العديد من الأضرار وإياك أن تظن أن هذه الأضرار تقتصر فقط علي الفرد المريض بل تمتد لتشمل جميع أفراد أسرته وتنعكس في التحليل النهائي علي المجتمع ككل لأن ( منظومة الإنتاج ) أو حتي ( العلم والدراسة ) تختل بفقد شخص - أو أكثر . ونقص انتاجهم والذي كان يصب في نهاية الأمر لصالح المجتمع .

« وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ »حقيقة أثبتتها الأبحاث والدراسات والبحوث خاصة بعد تفشي العديد من الأمراض والعلل والتى اخذت في بعض حالاتها حاله من الإنتشار . أو الأوبئة.

**أولا : الصيام ومرضي السكرى :**

**– تعريف مرضى السكرى**

مرض السكر هو عبارة عن خلل في المعدلات الخاصة بالسكر في الجسم، وهو أحد الأمراض المزمنة والذي يحدث نتيجة نقص إفراز هرمون الأنسولين بواسطة البنكرياس مما يؤدي لعدم إحتراق المواد الغذائية الإحتراق الكامل ، وعدم الإستفادة التامة من الغذاء علاوة علي تراكم مواد ضارة ( الجلوكوز ) نتيجة عدم الإحتراق .

ويعرفه البعض الأخر بأن السكر ليس مرضاً ولكنه إضطراب لعملية الأيض ( التمثيل الغذائي ) يمنع استهلاك الأنسجة للسكر الموجود بالدم استهلاكاً كافياً وذلك لنقص هرمون الأنسولين أو ضعف فاعليته .

ويري البعض مرض السكر بأنه أحد أمراض الغدد الصماء، وهو من الأمراض المزمنة شائعة الحدوث ، وهو عبارة عن ارتفاع نسبة السكر في الدم بصورة غير طبيعية نتيجة قصور غدة البنكرياس في إفراز هرمون الأنسولين أو لعدم فاعلية الهرمون نفسه .

وتعرف **منظمة الصحة العالمية** مرض السكر بأنه إضطراب أولي في عمليتي هدم الكربوهيدرات وبناءها مما يتسبب في إرتفاع غير مناسب للجلوكوز إما بسبب نقص

مطلق في إفراز الأنسولين أو إنخفاض في تأثيره البيولوجي أو كليهما وتؤدى كل حالات مرض السكر في النهاية إلي إرتفاع نسبة السكر في الدم وهي العلاقة الأساسية للمرض.

**ولمرض السكر خاصيتان هما :**

أ- إرتفاع تركيز الجلوكوز في الدم حتى في حالة الإمتناع عن الطعام .

ب- عدم الإستجابة لتحديد الجلوكوز ، وإنتشار واسع للأنسولين في الدم بحيث لا يجد ما يكفيه من مواد للقيام بعمليتي الهدم والبناء المذكورتين.

وعلي المدي الطويل فإن إنحدار السكر وعدم ضبط نسبته في الدم فإن ذلك يقود إلى جملة من الأضرار قد تصيب : العين ، الكلي ، الأطراف ( وقد تصل إلي حالات البتر ) مما هو معروف ومشهور ( ببتر القدم السكرى ) والإنحلال العصبي ، والضعف الجنسي .. إلخ .

- أنواع مرضي السكري:-

**أ- مرضي السكرى من النوع الأول TYBE١.**

كان يطلق عليه من قبل مسميات مختلفة مثل :

- سكر اليافعين .
- سكر الشباب .
- السكر الطفولي .
- سكر السن المبكر .

وواضح من خلال ما سبق أن هذا النوع من السكر يصيب الأطفال وأصبح يسمي الأن السكر المعتمد علي

الأنسولين حيث لوحظ أن البنكرياس ينتج كمية ضئيلة من الأنسولين أو قد لا ينتج أنسولين نهائياً بسبب تعرض خلايا ( بيتا ) المسؤلة عن إفراز هرمون الأنسولين لهجوم شرس من الجهاز المناعي والذي يعتقد خطأً أنها جراثيم مؤذية .

والسبب وراء هذا الهجوم مازال غير معروف للباحثين الا أنهم يرجحوا مسؤلية العوامل الوراثية ،وكذا التعرض لبعض الفيروسات وسوء التغذية ولذلك يحتاج مريض هذا النوع من السكر إلي الحقن بالأنسولين طيلة حياته حيث لا يجدي معه استخدام الأقراص الفمية الخافضة للسكر .

وقد قدرت الإحصاءات أن من يعاني من هذا النوع من السكر نسبتهم من ٥ : ١٠ ٪ علماً بأنه :-

أ- يصيب الرجال والنساء علي حد سواء .

ب- تظهر أعراضه بصورة حادة وفجائية بعد فترة قصيرة من الإصابة به قد تكون أيام أو أسابيع قليلة .

ج- يقل وزن المريض عن الوزن الطبيعي .

د- تزيد نسبة الإصابة بالمضاعفات سواء الحادة مثل تكوين ( الأسيتون، والأحماض الكيتونية ) التى تسبب حدوث غيبوبة .

هـ- لعل أهم المضاعفات المزمنة - والتى تترتب علي عدم انتظام نسبة السكر في الدم - حدوث اصابات القلب ، والكلي ، والشرايين ، والأعصاب ، والعين .

**ب- مرضي السكرى من النوع الثاني TYBE٢.**

كان يسمي قديماً سكر الكبار حيث أنه عادة ما يصيب

وهذا النوع من الأكثر الأنواع شيوعاً ويمثل ٩٠ : ٩٥٪ من المصابين وتدل الإحصائيات علي إزدياد نسبة الإصابة بالنوع الثانى من مرض السكر في الإناث من الذكور فثلثي مرضي هذا النوع من الإناث ، والثلث من الذكور ، كما أنه :-

- غالباً ما تصاب به السيدات اللائي أنجبن أطفالاً كان وزن الواحد منهم عادة عند الولادة أكثر من تسعة أرطال .

- يصيب السيدات اللائي أصبن من قبل بداء سكر الحمل.

- لا تظهر أعراضه فجأة ولكن بالتدريج وربما علي مدي سنوات .

- قد يكتشف بالصدفة عند إجراء تحليل دورى أو بسبب مرض أخر .

- يتميز مريض السكر من النوع الثاني بالأتى :-

أ- السمنة .

ب- زيادة الوزن .

ج- الشراهة في تناول الطعام .

د- قلة الحركة أو ممارسة الرياضة .

هـ- من النوع الذي اذا واجه قلقاً أو إحباطاً عوضه بالطعام .

ولذا فقد أوصت الرابطة الأمريكية لمرضي السكر بالأتي:-

١- المواظبة علي إتباع نظام غذائي محدد .

٢- الإبتعاد عن تناول أطعمة معينة ( خاصة الغنية بالدهون ، أو السكريات) .

٣- ممارسة الرياضة لضبط مستوى جلوكوز الدم .

٤- ضرورة الإلتزام بالنظام العلاجي .

٥- السيطرة علي الإنفعالات قدر الإمكان .

إن فشل السيطرة علي المحافظة علي نسبة سكر الدم يقود المعالج إلى تحويل العلاج من دوائي إلى أنسولين .

**- أعراض مرض السكري :**

**أ- أعراض مرضي لسكرى من النوع الأول .**

١- عطش شديد .

٢- كثرة التبول .

٣- نقص الوزن .

٤- تقلص قي الأطراف .

٥- زيادة سرعة التنفس .

٦- الصداع المستمر وعدم التركيز .

٧- الإحساس بجفاف الحلق ( نشفان الريق ) .

٨- الشعور الدائم والمستمر بالإجهاد .

٩- الرغبة الشديدة في تناول الطعام ( الشعور بالجوع خاصة في حالة عدم ضبط سكر الدم ).

١٠- الآم في البطن .

١١- دوخة .

١٢- زغللة في العين .

١٣- كثرة الإلتهابات الجلدية .

١٤- جروح متكررة ( خاصة في القدمين ) .

١٥- سرعة التهيج والإستثارة والعصبية الشديدة .

**ب- أعراض مرضي السكرى من النوع الثانى .**

١- عطش شديد .

٢- كثرة التبول ليلاً ونهاراً .

٣- الإحساس بالجوع الشديد ( والذي يدفع الشخص إلى إلتهام الطعام ثم يشعر بالجوع فيواصل التهام الطعام .. وهكذا يدخل الدائرة المغلقة ) .

٤- نقص الطاقة والحيوية .

٥- الشعور بالهزال والإرهاق .

٦- الشعور بالتعب عند القيام بأى مجهود عضلي (حتى وإن كان بسيط).

**علاج مرضي السكرى:**

**١- التغذية :**

- مريض السكر له غذاء خاص يجب أن يلتزم به لأن النظام الغذائي يلعب دوراً أساسياً في السيطرة علي المرض.

- يعتمد غذاء مريض السكر علي أمرين :-

**الأول** : هو أن يكون قليل السعرات الحرارية حتى يؤدي ذلك إلي إنقاص الوزن ( خاصة للمريض الذي يعاني من البدانه ) .

**الثاني** : أن يكون الطعام قليلاً في محتوياته السكرية والنشوية إلي حد كبير ( وذلك للمساهمة في تخفيف نسبة السكر في الدم حيث أن إرتفاع نسبة السكر في الدم

ولفترات طويلة يقود إلى العديد من الأضرار ) .

٢- **العلاج بالأقراص الفمية** ( خاصة للمرضي من النوع الثاني ) أو العلاج بالأنسولين ( خاصة للمرضي من النوع الأول ، ويمكن العلاج بالأنسولين أيضاً لبعض مرضي السكر من النوع الثاني في بعض الحالات ) .

٣- **الإهتمام بممارسة الرياضة** لأن الرياضة تلعب دوراً لا بأس به في العلاج لأنها تزيد من استهلاك السكر الزائد في الدم حيث تحرق نسبة كبيرة من الجلوكوز للحصول علي الطاقة اللازمة لنشاط وحركة العضلات أثناء الرياضة .

**٤- توجد طرق أخرى لعلاج مرض السكر مثل :**

أ- زراعة البنكرياس .

ب- زراعة خلايا بيتا .

ج- علاج خلل الجينات المسببة لمرض السكر .

د- إستخدام الهندسة الوراثية في زراعة الجينات المتحكمة في إفراز الأنسولين .

**الصيام ومرض السكري :**

**١- يفيد الصيام مرضي السكر خاصة من النوع الثاني لأن العلاج الأساسي هو:**

تقليل كميات الطعام .. والصيام يكون فرصة لإمتناع الفرد عن الطعام منذ آذان الفجر حتى آذان المغرب .

**ولكي يستفيد هذا النوع من مرضي السكر يجب إتباع الإرشادات الآتية:**

أ- تأخير وجبة السحور أكبر قدر ممكن .

ب- عدم إهمال تناول وجبة السحور ( لقوله صلي الله عليه وسلم :- تسحروا فإن في السحور بركة ) .

ج- الحذر من الإفراط في تناول الطعام خاصة الحلويات والنشويات .

د- الحرص علي عدم النوم في نهار رمضان وأداء الأعمال الروتينية حتى يساعد الجسم علي حرق الدهون .

هـ- أداء نوعاً من الرياضة ولعل صلاة التراويح والقيام تقوم بهذا الدور .

**٢- أما مرضي السكر من النوع الأول فنجد رأيين :**

**الأول** : يذهب أنصاره إلى أن الأشخاص اللذين قد أعتادوا علي تناول جرعات الأنسولين كعلاج من الصعب عليهم الصيام .

**الثاني** : يذهب أنصار هذا الإتجاه إلى إمكانية أن يصوموا بشرط تنظيم جرعات الأنسولين .

وفي كل الأحوال فلابد من إستشارة طبيب متخصص في هذا الشأن ( سواء بالنسبة لمريض السكر من النوع الأول أو الثاني ) نظراً لأن ( حالة المريض) هي التى تفرض نوعية وكمية العلاج .. وهي بالتأكيد تختلف من مريض إلى أخر الا أن الصيام مفيد جداً لمرضي السكري .

**ثانياً : الصيام ومرضي الضغط :**

يعد مرضي ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض المنتشرة حالياً في العالم ( خاصة العالم المتحضر ) حيث لعبت عوامل التحديث والتغير الإجتماعي والتقني الدور

المؤثر في إنتشار مثل هذا النوع من الأمراض .

**تعريفه : ضغط الدم معروف بأنه يتكون من قياسين وهما :**

أ- ضغط الدم الإنقباضي .

ب- ضغط الدم الإنبساطي .

ويحدد ضغط الدم من خلال مقياس الضغط داخل الأوعية الدموية ومعلوم وجود جهاز خاص لقياس ضغط الدم ، ويشمل رباطاً قابلاً للنفخ يلف حول الساعد ومضخة وساعة لقياس الضغط . ووحدة القياس هي ملليمتر زئبقي ويشير القياس إلى أى حد يمكن للضغط داخل الأوعية أن يرفع الزئبق داخل جهاز القياس .

وعند قياس ضغط الدم هناك رقمان يؤخذان في الإعتبار وكلاهما في الأهمية نفسها . الأول هو المقياس الإنقباضي وهو يشير إلى كمية الضغط عند إنقباض القلب ودفعه للدم في الوريد ( الشريان الأورطى وهو أحد شرايين القلب) . أما المقياس الثاني فهو الإنبساطى وهو يشير إلى كمية الضغط المتبقي في الأوعية الدموية عندما يمتلئ القلب مجدداً بالدم ، ويجب أن تسترخي عضلة القلب تماماً قبل أن تمتلئ مجدداً بالدم ، وفي هذه الأثناء ينخفض ضغط الدم .

وضغط الدم هو المعيار الذي يشير إلى مدى صلاحية القلب للعمل علي أنه مضخة صالحة تقوم بضخ الدم في الدورة الدموية لسد متطلبات الأجهزة والأنسجة المختلفة وفي الوقت نفسه تعطينا إشارة عما إذا كانت هذه الشرايين

ضيقة أو متصلبة أو مرنة .. وتضيق بحسب ما يتطلبه الجسم . فضغط الدم يعتمد علي عاملين أساسيين هما :

أ- كمية الدم الذي يضخه القلب في الدقيقة الواحدة .

ب- مدى مقاومة الشرايين لسير هذه الكمية التى يجري فيها .

ومن هنا تبرز العلاقة المباشرة بين ضغط الدم وأمراض القلب المتعددة . ويري الخبراء أن ضغط الدم الخاص بالإنسان الذي يقل عن المقياس ١٤٠/٩٥ يعد ضغطاً طبيعياً للدم ، والذي يزيد عن ١٦٠/١٠٠ يعنى أن هذا الشخص يعاني من مرض ضغط دم عال ، أو إرتفاع ضغط الدم ، وأن هذا الشخص يعاني من الإصابة بهذا المرض .

**أسباب إرتفاع ضغط الدم :**

أ- **ضغط الدم المرتفع الأولي** لا يعرف سبب الإرتفاع ومع مرور الوقت فإنه توجد هناك عوامل كثيرة تتداخل في إرتفاعه مثل :- القلب ، والكلي ، والشرايين وغيرها .

**ب- ضغط الدم المرتفع الثانوي : وأسبابه معروفه مثل :**

- أمراض تصيب القلب .
- أمراض تصيب الشرايين .
- أمراض تصيب الكلي .
- أمراض تصيب الغدد .
- أمراض تصيب المخ والجهاز العصبي .

**ج- عوامل تؤثر في ضغط الدم مثل :**

١- السن .

٢- اللون .
٣- الوزن .
٤- التكوين الجسمي .
٥- الأمراض المصاحبة مثل السكر ... إلخ .
٦- الحمل .
٧- نوع الوظيفة .
٨- المكانة الإجتماعية .
٩- السكن .
١٠- التغذية .
١١- التدخين ومدى الشراهة .
١٢- الوراثة .

**إرتفاع ضغط الدم نوعان :**

١- **إرتفاع حميد** : أى أنه لا يصاحب الإرتفاع أى مضاعفات تلحق بالعين والكلي ، وأن يكون المقام الأول أقل من ١٢٠ مم زئبق .

٢- **إرتفاع خبيث** : أى أن يكون المقام أكبر من ١٢٠مم زئبق ويصاحبه جملة من التغيرات ( الضارة ) بالعين والكلي.

**الجهاز الدورى :**

**وهو المسؤل عن توصيل الدم لكل الأنسجة ويتكون من أربعة أجزاء رئيسية:**

١- القلب .
٢- الشرايين .
٣- الأوردة .

٤- الشعيرات الدموية .

**مضاعفات ضغط الدم المرتفع :**

**١- مضاعفات تصيب القلب مثل :**

- هبوط القلب .

- تقلصات بالشرايين التاجية علي مضاعفات أخري

٢- تصيب الكلي :

- وهي تختلف مع وجود زلال بسيط بالبول إلي الفشل الكلوي التام .

٣- مضاعفات تصيب العين :

- وتختلف من تصلب بشرايين العين إلي وجود مضاعفات خطيرة تصيب الشرايين وأجهزة النظر الدقيقة .

٤- مضاعفات تصيب المخ :

- وتختلف من تصلب بشرايين المخ إلي الصرع والتورمات المائية إلي نزيف المخ ومضاعفات أخري .

٥- مضاعفات تصيب الشراييبن العامة .

إنخفاض ضغط الدم الوقوفي :- وهو إنخفاض ضغط الدم الذي يحدث عند الوقوف ومن الممكن تواجده عند الأشخاص العاديين وهو غير معروف سببه وإن كان يرجع لخلل ما في :

١- الإنتظام في تناول الأدوية .

٢- الإكثار من السوائل حتي لا يصاب بالجفاف .

٣- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون .

٤- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالأملاح ( خاصة المخللات أو السمك المملح أو الملوحة ).

**وأن العلاج الصيام يفيد في حالات ارتفاع ضغط الدم في :**

أ- إنقاص الوزن .

ب- يساعد الصـيام في خفض الضغط بصورة ملحوظة.

أخيراء توصلت العديد من الدراسات ( وللأسف معظمها قد أجري في الخارج ) إلي بيان حقيقة تأثير درجة التدين علي مستوي ضغط الدم الإنقباضي أو الإنبساطي فقد أشارت الدراسات إلي:-

أ- أن ضغط الدم الإنبساطي يتأثر بشكل أكبر من ضغط الدم الإنقباضي عند الإناث أكبر من الذكور ( في المعتقد المسيحي ) .

ب- أن كبار السن الملتزمين دينياء ( القراءة سواء للقرآن أو الإنجيل أو التوراة كل حسب ديانته ، الصلاة وبشكل اعتيادي) هم أقل في معدلات ضغط الدم من الأقل إلتزماء دينياء ولا يقرأون الأنجيل .

ج- ما سبق لا يفيد أثر ديانه دون أخري بل أن التدين بشكل عام له تأثير إيجابي في صحة الجسم والنفس وصفاء العقل .. والخ .

د- اذا كانت الدراسات قد ( تناولت ) المسيحية ( نظراء لأن هذه الدراسات قد أجريت في أوروبا ) فإن التدين بصفة

عامة هام جداً للفرد لأنه :-

- يمنحه الأمل .

- يمنحه الإطمئنان (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) .

- يقلل من مستويات طموحه الغير معقوله وخاصة حين تكون طموحات الفرد أكبر بكثير من امكانياته .

- يمنحه الدعم ( سواء من الله أو من الدعم الناتج عن الشبكة الإجتماعية).

- يمنحه الرضا والتوافق والقبول .

وعموما ً فإن الإيمـان - أو التدين هو فطرة داخل النفس في الإنسان تميزه عن غيره من الناس ، والديانات السماوية تجمع علي وجود خالق واحد لا شريك له ، لا تدركه الأبصار ، ولكن وجوده ينعكس في كل خلقه واضحا ً جلياً لا لبس فيه وأن الدراسات والملاحظات توصلت إلى حقيقة أن الإنسان إذا إبتعد عن الدين أو الإيمان وأنكر وجود خالق الكون فسوف تصيبه إضطرابات نفسية وعقلية و انحرافات سلوكية لا حصر لها ولعل أكبر دليل علي هذا ما حدث لمعتنقي الشيوعية وأصحاب الفكر الماركسي الذي ينكر وجود الله والذي قال أحد أساطينه الدين أفيون الشعوب وكيف أنتهي الأمر بإنهيار تام لا رجعه فيه وعودة سريعة إلى أحضان الإيمان .

وقد توصلت الدراسات إلي أن المتدينين يكونوا :-

١- أقل إنحرافاً .

٢- أقل تعرضاً للإصابة بضغط الدم المرتفع .

٣- أسـرع في احتياز فترات النقاهة وشفاء بعد الجراحات المختلفة .

٤- أقل إصابة بالسكر ( لآن القلق والتوتر المستمر يكمن خلف الإصابة بهذا الداء اللعين ) .. والإيمان يضفي علي الفرد نوعاً من الهدوء والإستقرار .

٥- أقل إدماناً أو إنعدام الإدمان لكافة المواد المخدرة وكذا الكحوليات والتدخين .

٦- أقل عداءاً للأخرين .. أى تقل مشاكلهم مع الأخريين نظراً للسلام النفسي الذين يتمتعون به من جراء التدين والإيمان ( الحق والمعتدل غير المتطرف) .

٧- أقل تعرضاً للقلق والأرق والإضطرابات السلوكية .

٨- أقل تعرضاً للإكتئاب أو الدخول في إضطرابات المزاج .

٩- أقل تعرضاً للضغوط وحتى اذا واجهوا الضغوط - وهى قدر لا مهرب ولا مفر منها . فأنهم يواجهونها بالحكمة والعقل والنضج الإنفعالي .

١٠- أقل خلافاً مع شركاء حياتهم .. وبالتالي تقل في أسر المتدينيين ( الخلافات .. الطلاق العاطفي .. الطلاق الفعلي .. الخيانة الزوجية .. الخ ) وهذ ينعكس بلا شك ايجابياً في نفسية أولادهـم فيكونوا بالتالي أكثر صحة وسعادة وسواءاً .

١١- توصلت العديد من الدراسات الأجنبية إلى أن المتدينيين أطول عمراً من غير المتدينيين ( رغم أن الأعمار

بيد الله ألا أن الإيمان يمنحك القوة والقدرة علي العطاء ويجعلك عبدا ً ربانيا ً تقل للشئ كن فيكون فتنعم بحياتك وصحتك لا شك تكون في حالة حركة وسعي وليس في سكون وثبات يصل إلي درجة الشلل ) مثلا ً .

١٢- توصلت الدراسات إلى أن المتدينيين أقل إنتحاراً أو حتى تفكيرا ً في الإنتحار .. لأنه يعلم أن ما أصابه لم يك ليخطئه ، وما أخطئه لم يك يصيبه، وأن التوكل علي الله، والإيمان بالقدر خيره وشره يمنحه أملا ً وإيمانا ً ورضا واقتناعا ً بكل ما تجري به المقادير .

١٣- توصلت الدراسات والملاحظات إلي أن المتدينيين يكونوا أكثر مناعة من غير المتدينيين وكأن التدين ( المعتدل) قد منحهم ( سدا ً ) لصد تحول أى مرض أو إختراق أو إضطراب .

والخلاصة :- أن الإيمان ( مزروع ) داخل النفس البشرية ، وموجود بالفطرة داخلنا والنفس تتعامل مع الإيمان بدرجات ما بين التمرد وأحيانا ً (النفس الأمارة بالسوء ) وما بين العودة إلى الطريق السليم ( النفس اللوامة) بعد أن تكون قد جنحت إلى الخطأ ( ومن خلال مبررات متعددة أهمها حب الإستطلاع ) إنتهاء بالإستقرار في قمة الرضا والإيمان (النفس المطمئنة ) ... وكل ما سبق درجات تعكس الفطرة داخل نفوسنا وصدق الله العظيم اذ يقول « فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا « سورة الروم ، أية: ٣٥ ) .. ومهما (تغرب) الإنسان عن فطرته فسوف يعود

إليها لا محالة (وما أحلي الرجوع إليه) .. إلى الدين .. إلي الإيمان .. لا شك في أن هذه الحالة ستكون أنت المستفيد .. وبالإيمان سوف تمتلك ( مظلة صواريخ ) لصد أى أمراض أو الوقوع في براثن إضطرابات أو تشتت أو ضياع.

**ثالثاً : الصيام ومرضي الكبد :**

لا يستطيع الإنسان أن يعيش بدون كبد لأنه يقوم بوظائف جد هامة وفي منتهي الأهمية والتعقيد والتى بدونها لا تستقيم الحياة . وهذا العضو الهام الذي يبلغ وزنه حوالى كيلو وربع وهو علي شكل هرم يرقد علي جنبه . بحيث تصل قمة الهرم إلى طرف عظمة النص ، ويبلغ حجم كرة القدم ولكنه ذو شكل هرمي والكبد موجود في الجانب الأيمن لجسم الإنسان ويحتمى بالضلوع الموجودة في هذه الجبهة . إذ أنه يشغل الجزء السفلي من التجويف الصدري تحت الحجاب الحاجز مباشرة .

**وظائف الكبد :**

١- يحول الطعام الذي يتناوله الإنسان وذلك بعد هضمه وامتصاصه من القناة الهضمية الى مواد كيميائية بسيطة يقوم بإعادة تركيبها من جديد إلى أشكال أخري يحتاجها الإنسان لمواصلة الحياة والنمو . وبدون هذا الدور الذي يؤديه الكبد فلا فائدة من الأكل وبالتالي لن يعيش الإنسان ولن ينمو ويؤدي الكبد هذا الدور علي جميع أنواع المواد الغذائية التى يتناولها الإنسان سواء أكانت كربوهيدرات أو بروتين أو دهنيات .

وكذا نلاحظ أن مريض الكبد يأخذ في الهزال والنحافة ونقص الوزن وضمور العضلات نظراً لأن الكبد لا يستطيع ( توريد ) و ( إمداد ) الجسم بالعناصر التى تحتاجها العضلات وكافة أنسجة الجسم .

٢- يقوم الكبد بتصنيع مواد أخري هامة جداً لحياة الإنسان مثل بعض الهرمونات ، وعوامل تجلط الدم . ولذا نلاحظ شكوى مرضي الكبد - مثلاً - من نزيف دموى من الأنف أو ظهور بقع زرقاء تحت الجلد ... وهذه علامات نقص المواد التى تلزم لإيقاف سيولة الدم في حالات أمراض الكبد المزمنة لأن الكبد لا يستطيع تكون مادة ( البروثرميين ) وهي المادة التى تساعد علي إيقاف سيولة الدم .

٣- يؤدي الكبد دوراً هاماً في التعامل مع الأدوية التى يتناولها الإنسان حيث يقوم الكبد السليم بعمل تغيرات لازمة في تركيب هذه الأدوية حتى تصبح ملائمة للفرد الذى من اجله تناولها الإنسان وإذا كان هناك قصور في وظائف الكبد فلن تتم هذه التغييرات الضرورية وبالتالي فأن فائدة هذه الأدوية تصبح منعدمة ولا يستفيد الإنسان من تناول هذه الأدوية .

٤- الكبد السليم من أهم وظائفه أن يخلص الجسم من بقايا الأدوية نظراً لأن الدواء ما هو الا مواد كيميائية ويؤدى تراكمها داخل الجسم وعدم التخلص منها إلى جملة من الأضرار بصحة الإنسان .

وهنا ننبه الى عدم تناول أى أدوية الا تحت اشراف

طبي وما يحتاج اليه الجسم فعلاً مع ضرورة منح الجسم فرصة لكي يقاوم بنفسه بعض الأعراض والأمراض .

٥- تخليص الجسم من المواد السامة التى يتناولها الإنسان مثل :-

أ- ملوثات الأكل .

ب- ملوثات الشرب .

ج- ملوثات التنفس والهواء .

د- الجراثيم الضارة التى تتسرب إلى الدم من الأمعاء .

هـ- بعض السميات الناتجة عن التمثيل الغذائي .

وهنا يقوم الكبد بتجميع عدة عناصر يحملها الدم ويعمل منها مادة الصفراء التى يقوم بتخزينها داخل الكيس المراري (والمعروف بأسم المرارة وهو كيس يشبه حبة الكمثري ملتصق بأسفل الكبد ) وبعد تناول الطعام ينقبض الكيس المراري وتفرز مادة الصفراء المتجمعة وتصل إلى داخل الإثني عشر والأمعاء وتساعد هذه المادة في عملية الهضم .

**الصيام والكبد :-**

- المريض الذي يعاني من دهون الكبد يستفيد من الصيام وذلك للتخلص من الدهون الزائدة بشرط الا يسرف في تناول الدهون والنشويات عقب الإفطار.

- مريض الكبد الدهني الذي يعانى من السمنة يستفيد من فترة الصيام اذا لم يسرف في تناول الدهون والنشويات ليلاً حيث تمكنه فترة الصيام من التخلص من الدهون

المتراكمة بالكبد .

- مريض الكبد الذى لا يعانى من تليف بالكبد أو يعانى من التليف البسيط يسمح له بالصيام مع مراعاة الآتى :-

أ- عدم الإسراف في تناول الأملاح والحوادق والمخللات نظراً لأنها ضارة جداً بالصحة ، كما أن مثل هذه الأكلات تسبب له :-

- التورم بالقدمين .
- إصابته بالإستسقاء .

ب- ضرورة الإقلال من البروتينات لأن كثرة تناولها تؤدى إلى ( الغيبوبة الكبدية ) .

ج- هام جداً وأساسي وضرورى الإقلاع عن التدخين .

د- هام جدا ً وأساسي وضرورى الإبتعاد عن تناول الشاي والقهوة .

هـ- تجنب إستخدام المنشطات أو المنبهات والمسكنات نظراً لخطورتها علي الكبد .

و- عدم تناول المواد الدهنية حتى لا تترسب في خلايا الكبد وتؤدي إلى الإصابة بالفشل الكلوي .

**والدراسات التى تناولت أثر الصيام علي مرضي الكبد توصلت الى النتائج الأتية :-**

١- أن فترة الصيام علي مدار الشهر تعمل علي التخلص من كمية كبيرة جداً من الدهون ، ويكون ذلك بشكل طبيعي وتدريجي وبعيداً - بالطبع - عن أدوية التخسيس ( الضارة أيضاً ) .

٢- أن الصيام يخلص الكبد من عناء السموم اليومية وذلك لأن الكبد مكان لتخزين المواد الحيوية ( الحديد / فيتامين ب ١٢ / حامض الفوليك ) .

٣- أثبتت الأبحاث أن مخزون الكبد من فيتامين ب ١٢ يكفي الجسم لمدة ٢ - ٣ سنوات حتى لو أنقطع حصول ذلك من الخارج وفيتامين ب ١٢ ضرورة لتكوين خلايا الدم وبالذات كرات الدم الحمراء ... والصيام يكون فرصة لتجديد النشاط والحيوية لوظائف الكبد أو لقيام الكبد بوظائفه .

٤- عند التوقف عن تناول الطعام فإن جهاز الكبد يحافظ علي منسوب السوائل ثابتاً بالجسم كي لا تصاب الأنسجة بالجفاف لذلك يحدث بالغدة النخامية ( يحدث لها نشاط عند قاعدة المخ يساعد في إفراز هرمون يمنع ادرار البول ) .

**والخلاصة** : أن غالبية مرضي الكبد يمكنهم الصيام دون وجود مشاكل صحية .. بل العكس الصيام يقلل من هذه المشاكل خاصة مرضي :

أ- التشحم الكبدى الدهنى .

ب- مريض الكبد المصاب بالتليف ومضاعفاته من دوالى واستسقاء .

ج- مريض الكبد الوبائي ( التهاب وبائي حاد ) لكن لابد من :-

- استشارة الطبيب المعالج .

- عدم الإسراف - وقت الإفطار - في تناول المواد الدهنية أو النشوية أو السكرية .

– الإبتعاد عن التدخين أو تناول المنبهات .

– ممارسة الرياضة .

– مراعاة استمرار الحالة النفسية الهادئة ( بعيداً عن التوتر والإنفعالات الحادة ) لأنها ( تقلب ) حالة أعضاء الجسم رأساً علي عقب .

## رابعاً : – مرضي السمنة والصيام :

التعريف العلمي للسمنة هو زيادة الدهون في جسم الإنسان عن معدلها الطبيعي في تكوين الجسم والمعدل الطبيعي لكتلة الدهون حوالي ٢٠ – ٢٥ ٪ من وزن الجسم في الإنـاث ، وحوالي ١٥ – ٢٠ ٪ من وزن الجسم في الذكور، والزيادة عن هذا المعدل تعنى السمنة .

**وسائل تشخيص السمنة : – وتتلخص في :**

١– **قياس مؤشر كتلة الجسم** : حيث يتم قسمة الوزن بالكيلو جرام علي مربع الطول بالمتر . ويتراوح مؤشر كتلة الجسم في الأفراد الطبيعيين بين ٢٠ – ٢٤,٩ كجم / م$^2$ وبين ٢٥ – ٢٩,٩ في الأشخاص ذوى السمنة البسيطة، وبين ٣٠ – ٣٤,٩ تكون السمنة المتوسطة ، وبين ٣٥ – ٣٩,٩ سمنة شديدة ، وفوق ٤٠ سمنة مفرطة أو سمنة مرجية .

٢– **قياس سمك ثنايا الجلد** : وتستخدم هذه الطريقة في قياس نسبة الدهون في الجسم وفي تشخيص حالات السمنة وتعتمد علي قياس سمك الدهون تحت الجلد ولذلك لا تتأثر بزيادة وزن العضلات أو بزيادة نسبة الماء المخزن في

الجسم ويستخدم جهاز معين لقياس سمك الجلد في أماكن مختلفة ومحددة في الجسم .

٣- **قياس محيط البطن والأرداف والساقين** : ويتم استخدام هذه الطريقة لـ :-

أ- تشخيص السمنة .

ب- متابعة الأشخاص عند انقاص الوزن حيث تم قياس محيط البطن والأرداف بواسطة شريط قياس طولي ويتم حساب نسبة طول محيط البطن إلى طول محيط الأرداف وتصل هذه النسبة إلى ٠,٨ في الإناث و ٠,٩ في الذكور البالغين الطبيعيين .

واذا زادت هذه النسبة عن هذا المعدل عد الفرد بديناً ، ويمكن بهذه الطريقة التعرف علي :

- كيفية توزيع الدهون بالجسم .

- أن تراكم الدهون بالبطن ( الكرش ) له دلالات طبية وصحية تختلف كثيراً عن تراكم الدهون في الأرداف مثلاً .

**أعراض السمنة :**

١- الشكوي من ضيق التنفس والنهجان خاصة عند القيام بمجهود عضلي حتى ولو كان بسيطاً.

٢- ألام المفاصل .

٣- تؤدى السمنة خصوصاً المفرطة الى تراكم ثانى أكسيد الكربون بالدم ولذا فإن الشخص البدين يميل إلى النوم كثيراً مع إحتمال أن يتوقف التنفس مما يكون له بالغ الضرر علي الفرد بل وعلي حياته .

٤- الشكوى من إضطرابات الجهاز الهضمى مع :
- زيادة الحموضة ( والتجشؤ المستمر ) .
- أمراض الحويصلة المرارية .
- تشحم الكبد .
- المعاناة من الإنتفاخ .
- الدخول في حالات مزمنة من عسر الهضم .
- الإمساك المزمن .
- وأحياناً الإسهال المفرط .

٥- السمنة تقلل من الخصوبة خاصة لدى السيدات وتقلل من نسبة وقوة التبييض ، بل وقد تؤدى إلى إختفاء - وليس إضطراب فقط - الدورة الشهرية .

٦- يعانى مريض السمنة من :
- تقرحات جلدية .
- التهابات جلدية حادة و مزمنة في اماكن كثيرة (وخاصة منطقة الإبط وتحت الثدى وبين الفخذين ) .
- تكثر الإصابة بدوالي الساقين .
- من الممكن حدوث جلطات متكررة فى أوردة الأرجل.

٧- أضرار السمنة علي أداء القلب .
٨- إصابة الشرايين التاجية .
٩- أضرار السمنة علي ضغط الدم .
١٠- أضرار السمنة علي الإصابة بالسكري .
١١- تأثير السمنة علي جلد الإنسان وعظامه ومفاصله .
١٢- تأثير السمنة علي الحالة النفسية والإجتماعية للفرد.

١٣- تأثير السمنة علي الغدد الصماء والتمثيل الغذائي.

والخلاصة :- أن السمنة داء مدمر لجميع خلايا وأجزاء الجسم ، بل قد(تعجل بحياة الإنسان ) إذا لم ينتبه ويوقف الزحف نحو الهاوية .

**فائدة الصيام لمرضي السمنة والجهاز الهضمي والآم المفاصل وأمراض القلب :**

لما كانت السمنة تقود إلى العديد من الأضرار في جميع أجهزة الجسم فسوف نتناول كيفية استفادة الجسم من الصيام والقضاء علي ( أس البلاء ) أى السمنة .

**أ- النقرس ومرض الروماتيزم ومرضي السمنة وزيادة الوزن :**

- الأمراض الروماتيزمية تصيب الكبار والصغار وتحدث آلاماً شديدة بالمفاصل والعضلات والأطراف ونسبة الإصابة بين السيدات ٣ : ١ مقارنة بالرجال ( أى تصاب السيدات ثلاثة أضعاف أو نسبة إصابة الرجال ) .

- الإكثار من الصلاة - خاصة صلاة التراويح في شهر رمضان - تعد من أفضل وأهم العلاجات الطبيعية لأنها رياضة كاملة لجميع المفاصل وكذا العمود الفقري علي وجه الخصوص ، كما تقلل من وزن الجسم وعدم التحميل الزائد علي المفاصل .

- أن الجو الروحاني والإكثار من قراءة القرآن الكريم في هذا الشهر الفضيل يساعد هؤلاء المرضي علي :

- عدم الشعور بالإكتئاب النفسي ( ومعروف أن ٧٠ ٪ من الالام الروماتيزمية تعود في الأساس لأسباب نفسية

خاصة دوام المزاج السيئ وكثرة التشاؤم وانعدام التفاؤل والمرح ) .

**ب- يعد الصيام علاجاً مفيداً جداً لمرضي النقرس نتيجة :**

- تنظيم الغذاء .
- تناول وجبتين فقط يومياً لمدة شهر ( الإفطار - السحور ) .

**لكن لكي يستفيد مريض النقرس من الصيام عليه إتباع الأتى :**

- الإقلال من المواد البروتينية كاللحوم وخصوصاً اللحم الأحمر ، والألبان ومنتجاتها حتى لا يزداد نشاط المادة الإنزيمية التى يفرزها جسم الإنسان لتكسير هذه المواد وإحتراقها فتمنع ترسبها داخل المفاصل وخاصة الأصبع الكبير بالقدم .

**ج- الصوم ومرضي الكلي :**

يفيد الصيام مرضي الكلي بل يعد الصيام وقاية من مضاعفات المرض مثل الفشل الكلوي بشرط أن يكثر من الماء ويقدر البعض بأن يشرب أكثر من ( ٩ ) أكواب ماء - علي الأقل - ما بين وجبتي الإفطار والسحور وذلك للتخلص من حمض البوليك الزائد بالدم .

- السمنة تؤدي إلى العديد من الأضرار مثل : اضطرابات الأعصاب، التوتر، الإكتئاب ، وزيادة ضربات القلب ... والصيام يفيد في مثل هذه الإضطرابات والأمراض لأن

تناول الطعام مرتين يوميا ً فقط خلال شهر رمضان، وفي مواعيد ثابتة يعمل علي :

١- يمنع ترسيب الدهون في أماكن مختلفة بالجسم .

٢- يساعد علي انتظام الجهاز العصبي للجسم .

٣- أن صلاة التراويح أفضل رياضة للجسم لأنها تأتى بعد الإفطار بساعتين وهو الوقت المناسب جدا ً للتخسيس بشرط :-

- عدم الإفراط في الحلويات .
- عدم الإفراط في النشويات .
- عدم الإفراط في الدهون .

**د- الصيام وأمراض القلب :**

- أكدت العديد من الدراسات الطبية أن سمنة البطن (الكرش ) تؤدي إلى إصابة الفرد بأمراض البطن ، حيث أن الخلايا الدهنية الموجودة بالنسيج الدهنى المبطن لجدار البطن تفرز الكثير من المواد التى تسبب :-

- تصلب الشرايين .
- الضغط .
- حدوث الجلطة ( ولأكثر من مرة ) .
- خلل في نسبة الدهون الموجودة ببلازما الدم .
- مرض البول السكرى .
- ارتفاع الكوليسترول المنخفض الكثافة ، وإنخفاض مستوي الكوليسترول عالي الكثافة .
- إرتفاع نسبة الدهون الثلاثية .
- عدم إستجابة خلايا الجسم لهرمون الأنسولين والذي

يعمل علي خفض مستوى السكر بالدم .

وفائدة الصيام لمريض القلب تكون جد مفيدة للأسباب الأتية :

- فرصة للتغلب علي متاعب صحية عديدة .
- يخفف من الآم بعض الأمراض .
- فترة راحة لأجهزة الجسم ولمدة شهر في العام .
- ينقي الدم من الدهون الثلاثية والكوليسترول .
- أثناء فترة الصيام يبدأ الكبد بتخزين السكر بشكل معقد علي هيئة بلورات ثم يبدأ ضخ هذه المادة وبالتالي يحافظ علي مستوي السكر بالدم .
- يفيد الصيام جداً مرضي الشريان التاجي .
- يفيد الصيام المرضي الذين أجريت لهم عمليات حديثة بالقلب مثل :
- توصيل الشرايين التاجية .
- استبدال الصمامات .
- اصلاح الصمامات .
- الذين أجروا عمليات لإصلاح عيوب القلب الخلقية .

لكن لابد من استشارة الطبيب المعالج علي ضرورة الإعتدال في تناول الطعام وعدم الإكثار من الحلويات (والتى تعد الثمرة الأساسية في هذا الشهر الفضيل ) .

**هـ - الصيام ومرضي الإرتجاع وقرحة المعدة :-**

لا مانع من صيامهم شرط الحذر من :-

- ملء المعدة - في صورة هجوم كاسح عقب آذان الإفطار .

- من الأفضل تهيئة المعدة عن طريق تناول أشياء خفيفة.

- من الأفضل الإعتماد علي وجبة واحدة وعدم الإكثار من الطعام لتجنب الإرتجاع والقئ والدخول في متاعب صحية .

- عدم الإفراط في تناول المشويات والسكريات مع مراعاة التوازن في نوعية الطعام .

**نصائح للمحافظة علي حيوية ونشاط الجهاز الهضمي :-**

١- تجنب الطعام المسبك .

٢- تجنب الطعام الذي يحتوي علي مكسبات الطعم .

٣- تجنب الطعام الذي يحتوي علي التوابل الحريفة .

٤- الإكثار من تناول الخضروات الطازجة .

٥- الإكثار من تناول الفاكهة لإحتوائها علي الألياف اللازمة لتنظيم حركة الأمعاء .

٦- الإقلال من تناول المياة الغازية ( بل من الأفضل عدم تناولها علي الإطلاق لأن الملاحظات والدراسات الحديثة قد توصلت إلى ( إحصاء ) العديد من أضرارها بما فيها المياة الغازية ( الدايت ) .

٧- تنظيم مواعيد تناول وجبتي افقطار والسحور ( لأن هذا التنظيم يحسن من عمليات الهضم والإخراج ويقي من الإصابة بالإمساك أو الإنتفاخ ) .

٨- التقليل قدر الإمكان من كمية الطعام لتجنب الإصابة بالسمنة وما ينجم عنها من الأضرار

٩- لابد من ممارسة الرياضة ، علي الأقل المشي وفق شروط معينة - بعد تناول الإفطار بساعتين .

١٠- الإمتناع التام عن المخدرات والكحوليات والتدخين لأن مثل هذه المواد تدمر ليس فقط الجهاز الهضمى بل كافة أجهزة الجسم .

**و - الصيام ومرضي الكُلي مرة أخري :-**

لعل الكلي تتلخص وظائفها في :-

١- تخليص الجسم من السموم .

٢- تخليص الجسم من المواد الكيماوية ونتائج العمليات الفسيولوجية بالجسم .

٣- إفراز بعض الهرمونات التى تفيد الجسم .

الصيام مفيد لمرضي الكُلي ولكن عليهم إتباع هذه الشروط :

١- تناول كميات كبيرة من الماء عقب الإفطار .

٢- عدم التعرض للشمس حتى لا يفقد الجسم كمية من الماء علي هيئة عرق .

٣- الإلتزام بالعلاج بعد إستشارة الطبيب المعالج .

**ومرضي حصوات الكُلي عليهم الإلتزام بالأتى :-**

١- شرب سوائل بكميات كبيرة قبل النوم .

٢- عدم الإسراف في تناول الطعام والمشروبات خاصة الأطعمة التى تحتوى علي أملاح .

٣- تجنب الإفراط في تناول المكسرات أو الشاي .

٤- عدم تناول المانجو والفراولة والسبانخ والمياة الغازية علي الإطلاق .

**مرضى زراعة الكُلّي :**

- لا مانع من صيامهم مادامت كفاءة الكُلّي طبيعية مع مراعاة تناول الدواء مع الإكثار من تناول السوائل ( خاصة المياة الطبيعية ) .

- ضرورة إستشارة الطبيب المعالج تجنباً احدوث أى مضاعفات مرضية.

**موقف الإسلام – كمثال – من الطعام :**

رأينا فيما سبق كيف أن الإكثار من تناول الطعام يقود إلى السمنة، والسمنة هى البداية المنطقية والأساسية لأصابة الفرد بجميع الأمراض العضوية والنفسية والعقلية .. لكن سنقتصر حديثنا في هذا الفصل علي الأمراض العضوية.. حيث أصبحت الإصابة بالبول السكرى وكذا الضغط وتصلب الشرايين ، والقلب ، والكلي والألام المفاصل ، والآم الجهاز الهضمى من الأمراض الوبائية وفي أماكن كثيرة من العالم وخاصة تلك الأماكن التى تنتهج الراحة في المعيشة مع الإكثار من الطعام وقلة الحركة .

وموقف الإسلام واضح وخاصة في هذه الأية الكريمة :– « **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا** » سورة الأعراف .. ذلك لأن الإسراف في الطعام هو السبب الحقيقي للسمنة ، والسمنة مرض ، بل ومرض ضار يمتد ضررها – كما رأينا من قبل – إلى جميع أجزاء الجسم .

وأقوال الرسول في هذه المسألة كثيرة وتعد نبراساً في الحياة بتوازن ..

- قال صلي الله عليه وسلم : (( المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء )) أي أن الطعام القليل المنظم فرصة لأنه يعطى الجسم فرصة أن يستهلك المخزون فيه من الطعام علي هيئة دهن في أماكن الجسم المختلفة وتحويلها إلى العناصر الضروية للجسم .

- ومن الغريب أن الغرب قد لجأ فعلاً إلى إستخدام الصيام المطلق كوسيلة فعاله في إنقاص وزن المرضي الذين لا تجدى معهم وسيلة أخرى غير الصيام . فيدخل المريض المستشفي ولا يأكل أو يشرب سوى الماء وبكثرة وحسب ما يريد ذلك مع ملاحظة الضغط والنبض وكمية البول وتستمر هذه الطريقة عدة أيام قد تصل إلى أسبوعين ويكون المؤشر إلى عدم الإستمرار فيها نقص كمية البول أو هبوط الضغط أو زيادة النبض .

وكانت هذه الطريقة - ومازالت - لها تأثير قوي في إنقاص الوزن عند كثير من مرضي السمنة الذين كانت سمنتهم تهدد حياتهم بعد أن فشلت الوسائل الأخري في إنقاص الوزن .

- وقول الرسول صلي الله عليه وسلم « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع «

ولكي يستقيم هضم الغذاء لابد أن نقسم احتياجات الشخص من الطعام إلى كميات قليلة متكررة ، ولذلك تعودنا أن نأكل ثلاث مرات يومياً ( إفطار - غذاء - عشاء ) وكان

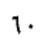
رسول الله صلي الله عليه وسلم يشرب العسل الممزوج بالماء البارد علي الريق وقال صلي الله عليه وسلم : « من تصبح بسبع ثمرات ( من تمر العالية ) لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر » .

وعن أنس أبن مالك رضي الله عنه « كان رسول الله صلي الله عليه وسلم يفطر علي رطبات قبل أن يصلي ، فإن لم تكن رطبات فثمرات .. فإن لم تكن ثمرات حسا حسوات من ماء » . وكان عليه الصلاة والسلام يأمر بالعشاء ولو بكف من تمر ويقول « ترك العشاء مهرمة » .. لذلك كان تقسيم الطعام إلى وجبات صغيرة متكررة تعين علي كمال هضمه وامتصاصه قال صلي الله عليه وسلم « ما ملأ أبن أدم وعاء شراً من بطن بحسب أبن أدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فاعلاً ، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه » . ذلك لأن العلم الحديث والملاحظات أثبتت أن ملء المعدة بالطعام يقود إلى جملة من الأخطار في هضمه وتكون النتيجة طعاماً غير مهضوم بالأمعاء الغليظة ويتحلل ويتخمر فتخرج منه الأحماض الدهنية والغازات ويتقلص القولون وينتفخ في أماكن أخري ، ويبكي الغشاء المخاطى المبطن للقولون من أبن أدم – يبكى مخاطاً يخرج مع البراز ليكون مفزعاً للمريض ومثيراً لأعصابه ، ونجد تقلصات القولون وقد ظهرت أثارها في شكل براز أصبح يشبه براز الأغنام أو علي هيئة شريط رفيع مجزأ إلى قطع صغيرة

مغطاه بالمخاط .. ناهيك عن الالام التى لا تطاق والتجشؤ والإنتفاخ والإحساس بعدم الإستقرار ..وعدم النوم .. وحتى إذا نام يكون نومه متقطعاً ومليئاً ومزدحماً بالكوابيس .. ناهيك عن أن السمنة تفتح الباب للإصابة بجميع الأمراض .. وهنا يتحول الطعام من وسيلة لإستمرار الحياة إلى وسيلة معاناة من الحياة بل قد تفقدك الحياة .

***********

ولذا اذا أردت أن تستمتع بحياتك فأعتدل في طعامك وشرابك وأعلم أن الطعام وسيلة وليس غاية .. وعليك بالحركة فإن في الحركة بركة .. وإعلم أن أى شئ تضعه في فمك سوف تدفع ثمنه إن كان الثمن إيجابياً أو سلبياً والصيام فرصة لراحة الجسم من عادات سيئة كنت تتبعها علي مدار ( ١١ ) شهراً وجاء رمضان ( بطقوسه وصيامه وروحانياته) ليخرج بك قليلاً من عبادة الروتين إلى محاولات جادة لتغيير هذا الروتين .. وفرصة للدخول في إعادة تقييم أمورك .. وتغيير العادات السيئة إلى عادات إيجابية . كما أن الصيام ينمي فيك الكثير من الخصال الإيجابية والحميدة بشرط أن تحسن استقبال هذا الشهر وفهم مغزى الصيام الحق « وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ » وهذا ما سوف نكمله في الفصل الثالث .



# الفصل الثالث

## المداخل النفسية للصوم ( ١ )

## محتويات الفصل

أولاً : الصوم والغضب .
ثانياً الصوم والإحباط .
ثالثاً :- الصوم والقلق .
رابعاً : الصوم والتدخين .
خامساً :- الصوم والمدخل الإقتصادى .
- الصيام وفوائده الصحية والنفسية .
- شهر رمضان والصوم - ملاحظات أولية .
- شهر رمضان والصوم - ملاحظات ختامية .

## الفصل الثالث

## المداخل النفسية للصوم ( ١ )

**مقدمة :**

لعل قوله سبحانه وتعالي « وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ » يفيد العموميه والشمول الا أن الأيام والأبحاث والملاحظات تثبت حقيقة أن الصيام خيراً للإنسان فعلاً ... وأن الصوم لا يفيد فقط الجوانب الجسمية - كما سبق وأشرنا - بل يفيد ويدعم العديد من الجوانب النفسية .

وما نقدمه فى هذا الفصل ماهو الا محاولة اجتهادية لبيان كيف يفيد الصوم في تدعيم العديد من الجوانب النفسية للإنسان .. وما الإنسان الا أفكار لوكانت هذه الأفكار عقلانية وأمن بها الفرد فسوف تحدث العديد من التغيرات الإيجابية في جوانبه الإنفعالية .. ثم ينعكس ذلك ايجابيا أيضاً في سلوكه .

**المدخل النفسي للصوم :**

ورغم عدم مشروعية التساؤل عن الفرض والحكمة من وراء ذلك ، إلا أن العقل الذي منحه الله للإنسان وميزه به عن سائر المخلوقات قد جعل الإنسان يتفكر في مخلوقات الله . والإسلام يحترم العقل ، بل إن التفكير يعد فريضة إسلامية. وهناك كتاب بهذا الاسم لعباس محمود العقاد يوضح فيه أهمية العقل في المكانة الإسلامية والحض على التفكير في خلق السموات والأرض لأن ذلك يجعل الفرد أقرب إلى التفقه والتدبر والإيمان .

ورغم أن التفكير الإنساني محدود بحدود معينة لأنك لا تستطيع بعقلك المحدود أن تلم بكل مكنون الأشياء إذ إن الإصرار على هذه المحاولة قد يجر الإنسان إلى مشاكل لاتنتهي . ولعل حادثة إغواء الشيطان لآدم عليه السلام بأن يأكل من الشجرة المحرمة وما جر ذلك من تداعيات لخير مثال على ذلك .

والأبحاث العلمية في كافة المجالات تثبت كل يوم ـ وهم في الغالب علماء من الغرب وإلى حد ما محايدون إلا أنهم يثبتون بالعلم الذي لايقبل الجدل فائدة الصوم . وسوف نتناول في الصفحات التالية إبراز ذلك .

**الآثار النفسية لأداء العبادات ( الصوم نموذجاً )**

**أولاً : الصوم والغضب :**

الدين الإسلامي هو دين الفطرة الإنسانية السليمة، والإسلام حريص كل الحرص على الإهتمام بكافة شؤون الإنسان وما يسعده على أساس أنه خليفة الله في الأرض . وبذلك لا نعجب أن نجد الإسلام يهتم بأخص أمور الإنسان ألا وهو الغضب .

**تعريف الغضب :**

يعرف علماء النفس الغضب بانه إنفعال يعتري الكائن الحي ، وله مظاهره الفسيولوجية الداخلية ومظاهره الخارجية، وإن كنا نرى المظاهر الخارجية بطريقة مباشرة إلا أننا لا ندرك المظاهر الفسيولوجية بطريقة غير مباشرة .

وعرف ابن مسكوية الغضب فقال : « الغضب هو

حركة النفس ، يحدث لها غليان دم القلب شهوة الإنتقام»، وسماه الغزالي « القوة السبقية » وعرفه فقال: « الغضب شعلة نار ، اقتبست من نار الله الموقدة ، التي تطلع على الأفئدة، وإنها لمستكنة في طي الفؤاد ويستخرجها الكبر الدفين في قلب كل جبار عنيد»، وعندما تشتد نار الغضب فإنها تصم صاحبها عن كل موعظة ونصيحة .

**الدين الإسلامي والغضب :**

الإسلام بصفة عامة قد ذم الغضب ، ولذا فقد روى أبوهريرة أن رجلاً قال: يارسول الله مرني بعمل وأقلل ، قل: « لاتغضب « ثم أعاد فقال : لاتغضب فأعدت عليه مرتين، كل ذلك يرجع إلى : لا تغضب .

وقال ابن مسعود قال النبي صلى الله وعليه وسلم: ما تعقدون الصرعة فيكم ؟ قلنا الذي لاتصرعه الرجال ، قال: ليس ذلك ولكن الذي يملك نفسه عند الغضب .

وقال أبو هريرة ، قال النبي صلى الله وعليه وسلم ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب .

وقال ابن عمر ، قال النبي صلى الله وعليه وسلم: « من كف غضبه ستر الله عورته « ، وقال سليمان ابن داود عليهما الصلاة والسلام: يابني إياك وكثرة الغضب فإنها تستخف فؤاد الرجل الحكيم .

**التفسير الإسلامي للسلوك الإنساني**

وعن عكرمة أنه فسر قوله تعالى : سيداً وحصوراً ؟ قال : السيد الذي لا يغلبه الغضب . وقال أبو الدرداء: قلت

يارسول الله دلني على عمل يدخلني الجنة قال : لاتغضب.

وقال يحيى لعيسى عليهما السلام : لاتغضب قال : لا أستطيع ألا اغضب إنما انا بشر .

وقال صلى الله وعليه وسلم : الغضب يفسد الإيمان كما يفسد الخل العسل .

وقال صلى الله وعليه وسلم : ماغضب أحد إلا أشفى على جهنم . وقال له رجل أي شيء أشد علي قال: « غضب الله » قال فما يبعدني عن غضب الله. قال : لاتغضب .

لكل ماتقدم من أشياء تقطع بذم الإسلام للغضب كما قدمها الإمام الغزالي حجة الإسلام في كتابه « إحياء علوم الدين » نجد أن التابعين وتابعي التابعين قد حاولوا قدر الإمكان كظم الغيظ ، وأن يعفوا عن الناس ، لأن الله سبحانه وتعالى قد وصفهم بانهم «محسنين » .

ولذلك فقد جاء في الأثر عن التابعين والحكماء مايدل على ذمهم لهذه الخصلة والتى لو اتبعها الإنسان الغاضب لأوردته إلى مهالك التهلكة . ولذلك قيل لحكيم : ما أملك فلاناً لنفسه ؟

قال إذاً لا تذله الشهوة ولا يصرعه الهوى ولا يغلبه الغضب .

وقال بعض الحكماء : إياك والغضب فأنه يصيرك إلى ذلة الاعتذار . وقيل: اتقوا الغضب فإنه يفسد الإيمان كما يفسد الخل العسل . وقال عبد الله بن مسعود: انظروا إلى حلم الرجل عند غضبه وأمانته عند طمعه ، وما علمك بحلمه إذا لم يغضب وما علمك بأمانته إذا لم يطمع ؟.

وكتب عمر بن عبد العزيز إلى عامله : أن لا تعاقب عند غضبك ، وإذا غضبت على رجل فاحبسه ، فإذا سكن غضب فاخرجه فعاقبه على ذنبه ولا تجاوز به خمسة عشر سوطاً .

**وكتب علي بن يزيد** : أغلظ رجل من قريش لعمر بن عبد العزيز القول فأطرق عمر زماناً طويلاً ثم قال : أردت أن يستفزني الشيطان بعز السلطان فأنال منك اليوم ما تناله مني غداً .

كذلك نذكر له هذه الواقعة عندما دخل خليفة المسلمين عمر بن عبد العزيز إلى المسجد ليلاً وتعثر بأحد النائمين وهب الرجل صارخاً في عمر بن عبد العزيز قائلاً له : هل أنت أعمى ، فرد عليه خليفة المسلمين : لا . وهم حارسه بقتل الرجل إلا أن سيدنا عمر منعه قائلاً له : أنه يسألنى وأنا أجيب .

كذلك حلم الرسول صلى الله وعليه وسلم حين ذهب إلى الطائف يدعو إلى الإسلام وهجم عليه الأطفال والصبية ضرباً بالحجارة حتى أدميت قدماه الشريفتان ، ورغم ذلك لم يغضب أو يدعو الله على قومه ، بل قال قولته العطرة الحكيمة : اللهم ارحم قومي فإنهم لايعلمون.

كذلك نذكر أيضاً واقعة الرجل الأعرابي الذي أمسك بخناق الرسول صلى الله وعليه وسلم قائلاً له في غلظة : اعطني من الأموال فإنها ليست أموال أمك أو أبيك . وهم به سيدنا عمر بن الخطاب إلا أن الرسول صلى الله وعليه وسلم منعه قائلاً : أعلموه كيف يطلب حقه ، وانصحوني كيف أعطيه حقه . أيضاً نذكر واقعة الرجل اليهودي والذي اعتاد

يومياً إلقاء القاذورات على باب الرسول صلى الله وعليه وسلم ، والرسول لايغضب وحين فوجيء الرسول بعدم وجود القاذورات أمام داره ظن أن في الأمر شيئاً ، وذهب يتفقد أحوال هذا الرجل فإذا به يجده مريضاً . وكان لهذا الموقف أكبر الأثر في الرجل وتغيير مجرى حياته من الضلال والكفر إلى الإيمان بالله عز وجل و دخل الإسلام .

تلك شذرات يسيرة من تاريخنا الإسلامي توضح بجلاء ذم الإسلام للغضب وحضه على التحلي بالحلم والصبر في مواجهة الأمور ولعل الصوم يكون ( المدرب ) الرئيسي لهذا الأمر .

**أسباب الغضب من منظور إسلامي :**

لاشك أن المنهج العلاجي ينهض على مسلمة أساسية مفادها لابد من التحري عن العلة وأسبابها قبل علاجها، والإسلام حريص كل الحرص على تحري هذه العلة ، واستئصالها من النفوس.

ولعل الأسباب المهيجة للغضب ــ كما ذكرها الإمام الغزالى في كتابه «إحياء علوم الدين » هي : الزهو والعجب والمزاح والهزل والتعيير والمماراة والمضادة والغدر وشدة الحرص على فضول المال والجاه ، وهي بأجمعها أخلاق رديئة مذمومة . ولا خلاص من الغضب مع بقاء هذه الأسباب .

ولعل أهم سمات الأشخاص سريعي الغضب أنهم يفتقدون إلى روح المثابرة والتأني ويتعجلون الأمور إن كانت لصالحهم ، وغضبهم إن كانت في غير ذلك .

كما أن هناك بعض الأفكار الخاطئة والمرتبطة بالغضب، مثل أن يطلق الناس على الإنسان الغضوب / العصبي أنه إنسان شجاع ، وذو مروءة ورجولة وعزة نفس كبر همة إلى آخر تلقيبه بألقاب محمودة ، ولاشك أن ذلك يجعل نفس الإنسان الغضوب تستحسن مثل هذا الفعل ، وهو شيئ يخالف الإسلام كما سبق وأسلفنا .

كما أن هناك ارتباطاً بين المرحلة العمرية التي مر بها الإنسان وسمة الغضب إذ نتوقع أن الصبي أسرع غضباً من الرجل الناضج ، وكذلك تكون المرأة أسرع غضباً من الرجل، والشيخ الضعيف أسرع غضباً من الكهل ، وذو الخلق السيئ والرذائل القبيحة أسرع غضباً من صاحب الفضائل .

وهي أشياء قد أثبتها علم النفس وفسرها بأسباب متعددة أهمها ارتباطها بفسيولوجية الجسم والهرمونات التي تفرزها مختلف الغدد في جسم الإنسان .

ورغم ذكر كل ما تقدم إلا أننا لا نجد أن الغضب له درجة واحدة ، بل هناك فروق فردية .

وعادة ما تكون هذه الفروق فروقاً كمية وليست كيفية. بمعنى أننا جميعاً لدينا سمة الغضب « هذا من ناحية الكيف» ولكن درجة الغضب وانطلاقه أو التحكم فيه تختلف من شخص إلى آخر ، بل تختلف لدى الفرد الواحد من مرحلة عمرية إلى مرحلة زمنية أخرى .

**متى يغضب الإنسان ؟**

أرجو ألا يتضح من العرض السابق أن الدين

الإسلامي يذم تماماً خصلة الغضب ، ولكن الدين الإسلامي بحكمته يريدنا أن نكون معتدلين لا مفرطين ، بل إن الدين الإسلامي يأمرنا أن نغضب ، بل وأن نقوي هذه الخصلة لدينا في بعض المواقف حين يأنس الإنسان في نفسه أن عاطفة الغضب قد أخذت في الاضمحلال والبرود . ذلك أن بعض المواقف تستدعي من الإنسان الغضب وإذا لم يغضب فأن ذلك يترك « عاراً » على الشخص قد يلازمه في الدنيا وما بعدها .

فالدفاع بل والغضب لانتهاك حرمات الله ، والدفاع عن الإسلام ومقدساته أمر لا خلاف عليه . قال تعالى : « وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ » ( سورة النور ، آية ٢ ) . كما أن الله قد وصف المؤمنين بأنهم رحماء فيما بينهم ولكنهم فى الوقت نفسه أشداء وذوو بأس عظيم على الكافرين الذين يحاولون انتهاك حرمات الله ولذلك فإن التهاون في مثل هذه الأمور يجر على الفرد الخزي والندم.

كما أن الغضب مطلوب إذ بدونه لا يستطيع الفرد أن يسطر على ذلك أمام كافة المواقف التي تثير الغضب .

ذلك أن وسطية الإسلام لا تريد من الفرد أن يكون مفرطاً في غضبه يثور لأتفه الأسباب ، وكذا لا يريد الإسلام من الفرد أن يكون خامداً لا يتحرك أمام المنغصات وإن تحركت الجبال ، بل يريد الإسلام في الفرد أن يغضب وفقاً للدين والعقل .

أى أن الإنسان يجب أن يغضب لدينه وكذا أن يغضب وفقاً لأشياء عقلية منطقية موضوعية ، ولذلك فمن مال غضبه

إلى الفتور ـ هكذا يقول الإمام الغزالي في كتابه «إحياء علوم الدين » أو أحس من نفسه بضعف الغيرة وخسة النفس في احتمال الذل والضيم في غير محله فينبغى أن يعالج نفسه حتى يقوى غضبه ، ومن مال غضبه إلى الافراط حتى جره غضبه إلى التهور واقتحام الفواحش فينبغي أن يعالج نفسه ليقلل من سورة الغضب ويقف على الوسط الحق بين الطرفين لأنه الصراط المستقيم والذي وصف بأنه أرق من الشعرة وأحد من السيف .

ولذلك فإن المتتبع لسيرة الرسول صلى الله وعليه وسلم يجده كان يغضب حتى تحمر وجنتاه . حتى قال : « اللهم أنا بشر أغضب كما يغضب البشر ، فأيما مسلم سببته أو لعنته أو ضربته فاجعلها مني صلاة عليه وزكاة وقربة تقربه بها إليك يوم القيامة «.

ومن هنا فقد اهتدى بهديه التابعين ، ولذا فقد سب رجل الشعبي فقال : إن كنت صادقاً فغفر الله لي ، وإن كنت كاذباً فغفر الله لك .

وقالت امرأة لمالك بن دينار : « يامرائي « فقال لها : ماعرفني غيرك ! فكأنه كان مشغولاً بأن ينفي عن نفسه آفة الرياء ومنكراً على نفسه ما يلقيه الشيطان إليه فلم يغضب .

كذلك سب رجل سلمان فقال له : إن خفت موازيني فأنا كما تقول ، وإن ثقلت موازيني لم يضرني ما تقول . لأنه كان مصروفاً إلى الآخرة فلم يتأثر قلبه بالشتم .

والأمثلة العطرة كثيرة في تاريخنا الإسلامي وكلها تحض على الحلم والعفو وكظم الغيظ أو عدم الاندفاع إلى

بركان الغضب ، والتي تورد الإنسان مورد التهلكة إن انقاد وراء غضبه دون اللجوء إلي الدين والعقل .

**العلاقة بين الغضب والجسد والنفس :**

لعل الإسلام بترشيده لغريزة الغضب وثورتها كان حريصاً كل الحرص على الإنسان وسعادته مما يتكشف يوماً بعد يوم من خلال نتائج الأبحاث والدراسات النفسية والجسدية التي تؤكد أضرار الغضب .

فالغضب يعد من أسوأ الانفعالات النفسية ضرراً على صاحبه ، بل إن أضراره تتعدى لتشمل الآخرين، حيث تمتد شعلته لتحرق هذا أو ذاك ، لأن الإنسان حين تشتعل جذوة غضبه يصبح إنساناً شرساً سيء المعاملة ، يرمي الناس بقذائف لسانه ، وربما تشترك يده ، فيصبح مصدر إزعاج ينفر منه ويتحاشاه الناس . هذا إلى جانب فعل الغضب نفسه في هدم الصحة البدنية .

والأطباء القدامى والمحدثون يحذرون من الغضب كل التحذير لما ثبت من مساوئه الكثيرة . فالغضب مهلك للمصابين بضعف القلب ، وخطر على المصابين بتصلب الشرايين ، ومزعج للعصبيين ذوي الحساسية . فبعض الغدد تفرز موادها وتشحن الدم مما يورث الوجه والعينين والأذنين احتقاناً تمتلئ معه بالدماء وتشتد حركة الدوران نتيجة لتوسع الشرايين ، وإذا استمر الغضب زاد نشاط الغدة الكظرية وانتج الأدرينالين ، وتم قبض الأوعية ، فيكتسي الوجه صفرة فاقعة وتنقبض الشرايين مما يزيد من أخطارها وتتلاحق ضربات القلب ..... الخ .

كما أن الغضب يسبب توتراً في العضلات الشعبية وهذا يسبب ضيقاً في التنفس ويحدث ربواً ، إضافة إلى أن الغضب قد يقف حجر عثرة في شفاء العديد من الأمراض كأمراض القلب . ولذلك يقول ابن سينا : الأغذية الحارة مع الغضب مضرة واليابسة مع الغم مضرة والبارد مع الخوف الشديد مضرة ، وكذلك الكثير من السكون والقليلة مع الحركة » .

ويضيق المجال عن التحدث عن فرع ظهر في علم النفس هو فرع الأمراض « السيكوسوماتية» أي الأمراض النفسية الجسدية . وهي أمراضاً تأخذ شكلاً جسدياً أو عضوياً إلا أن أسبابها تعود إلى أسباب نفسية / إنفعالية. ولذلك فإن علاج هذه الأعراض البدنية فقط دون الاهتمام بالجوانب النفسية والانفعالية والتي تعد أساس في إصابة الفرد بهذه الأمراض لهو مضيعة للوقت لا طائل من وراءه، ذلك أن الإنسان وحدة واحدة و ، أن الفصل التعسفي بين ما هو بدني وما هو نفسي لهو لغو لا يفيد . فما يحدث في الداخل من انفعالات سارة تستجيب لها أجهزة الجسم والعكس بالعكس .

**نتائج الغضب :**

الغضب هو قوة مدمرة تهدف إلى إشباع شهوة الأنتقام، إذا إن الانتقام هو قوت هذه القوة وشهوتها ولذتها ولا تسكن إلا به .

أنظر إلى الإنسان الغاضب فتجد لسانه ينطلق بالسب والفاحش من الكلام والذي يستحي منه فور إنتهاء

فورة غضبه .

وكذلك اليد قد تضرب وتمزق وتجرح وأحياناً تقتل عند التمكن بدون مبالاة ولا تدبر للنتائج ، وبعد أن تنتهي ثورة الغضب قد لايفيد الندم . و إذا تمكن بعض الأفراد المغضوب عليهم من الهرب من أمامهم فإن عدوانهم يوجه إلي الذات، فتجده قد سب نفسه أو مزق ثوبه ، أو يشج رأسه .. ويأتي من الأفعال ما يستجهنها حين يعود إليه رشده .

والخلاصة أن الغضب يحول الإنسان إلى آلة مدمرة – بلا عقل ولا تفكير – قد يدمر الآخر ، وقد يرتد الغضب والعدوان إلى ذات الشخص الغاضب فيؤذي قلبه وكل أعضائه .

**العلاج الإسلامي للغضب :**

كما سبق أن ذكرنا أن الإسلام يذم الغضب الطائش، وأن الغضب إذا تم لابد أن يكون ذلك في إطاري الدين والعقل ، أي أن الإسلام يسد الذرائع التي تقود إلى الغضب ( الجانب الوقائي )، فإن حدث الغضب فإنه يعالجه بالعلم والعمل ، وقد أورد الإمام الغزالي ذلك في كتابه « إحياء علوم الدين « أما العلم فهي ستة أمور :

**الأول** : أن يتفكر في أخبار وحكايات الذين حازوا على فضل كظم الغيظ والعفو ، أي يتعظ بقصص هؤلاء العظماء من العافين عن الناس . وكظم الغيظ الذي دعانا إليه الإسلام ، قال تعالي : « الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ » ،( سورة آل عمران، آية ١٣٤)٠

**الثاني** : أن يذكر نفسه بعقاب الله ، إذ إن قدرة الله أكبر من أي قدرة .

**الثالث** : أن يحذر نفسه من الاندفاع خلف شهوة الانتقام ونتائجها .

**الرابع** : أن يتذكر قبح صورته وبذاءة لسانه عند الغضب .

**الخامس** : أن يبحث في نفسه عن الدوافع التي تريد ان تقوده إلى المضي قدما في طريق الانتقام .

ولعل هذا المبدأ « الوقوف على الدوافع « مبدأ أساسي في العلاج النفسي، إذ تأتي جل الأمراض النفسية والعقلية وأحياناً يسلك الإنسان مسالك شائنة هو نفسه يجهل لماذا يفعل ذلك ، وهو بجهله هذا كمن يجلس أمام مقود سيارة يقودها ارتجالياً رغم عدم إجادته لفن قيادة السيارة ، كما أن هذا مبدأ إسلامي. ألم يرد في الأثر : « حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا ، وزنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم ».

**السادس** : أن يعلم أن غضب الله على الشخص الغاضب الذي أذى غيره يفوق غضب هذا الشخص الغاضب، ومن هنا أين غضبي ومقداره من غضب الرب عز وجل .

**أما العمل : فيتلخص في عدة أمور :**

– أن يقول الغاضب : أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، بسم الله الرحمن الرحيم ، إلى غير ذلك من تذكير بالله وقدرته والإستعانة به سبحانه ، حتى تنصرف النفس عن الغضب ، ويتغير مجرى تيار الهيجان .

– فإذا استمر الغضب موجوداً فاجلس إن كنت قائماً ،

واضطجع إن كنت جالساً ، فإن سبب الغضب الحرارة ، وسبب الحرارة الحركة . وقد قال الرسول صلى الله وعليه وسلم : « إن الغضب جمرة توقد في القلب ، أم تر إلى انتفاخ أو داجه وحمرة عينيه ، فإذا وجد أحدكم من ذلك شيئاً ، فإن كان قائماً فليجلس، وإن كان جالساً فليقم » .

– أو يتوضأ بالماء البارد فإن النار لايطفئها إلا الماء وذلك لحديث الرسول صلى الله وعليه وسلم : « .. فإذا غضب أحدكم فليتوضأ « ( أخرجه أحمد في مسنده وأبو داود وحسنه السيوطى »).

**العلاقة بين الغضب والصوم :**

ماعلاقة كل ماتقدم من حديث عن الغضب بالصوم ؟ وهل يزداد الغضب في أيام الصوم أو يقل؟

**هذه أسئلة قد تتبادر إلى الذهن :**

ورغم أنه ظاهرياً المفروض أن يزداد الغضب في أيام الصوم وذلك لشعور الإنسان بالحرمان من إشباع دوافعه الأساسية ( مثل الطعام والشراب والجماع) ، إلا أن الواقع يثبت عكس ذلك . فرغم عدم وجود دراسات ميدانية في هذا المجال تحدد بصورة محددة لتلك العلاقة بين الغضب والصوم إلا أن النظرة الفاحصة تخبرنا أن الروحانيات والإيمان بالله وتنظيف القلب من الضغائن والأحقاد تجعل ثورة الغضب تقل في رمضان بالمقارنة بالشهور الأخرى من العام .

ذلك لأن الصيام يهذب النفس ويقوي الإرادة لدى الفرد . ولعل حديث الرسول صلى الله وعليه وسلم أنه إذا

سب أحد رجلاً فلا يرد عليه . وإنما فقط يذكر نفسه ويذكر في الآن نفسه الآخر أنه صائم ( يكررها ثلاثاً ) وبذلك يثبت في إيمان الشخص ووعيه أنه صائم لمن هو أكبر من كل هذه التفاهات التي تقابله في رمضان وهو صائم . ويا حبذا لو جعل ذلك ديدنه في كل الأيام .

**ثانياً : الصوم والإحباط :**

لعل من أهم القوانين التي تحكم الواقع الإنساني ، أن الحياة الإنسانية لا تسير بدون إحباط ، لأننا جميعاً لا نستطيع إشباع رغباتنا جميعاً وفي وقت واحد دون أن نتعرض للعديد من المعوقات .

ولذا فإن تفهم الإحباط وتفهم كيفية التعامل مع مثل هذه المواقف يعد من أهم الشروط التي يجب أن يتبعها الإنسان حتى يحصل على التوافق النفسي .

والإحباط في اللغة العربية يشير إلى إبطال مفعول الشئ فيقال« حبط عمله أي بطل ثوابه » ( مختار الصحاح، ص١٢٠ ).

وتقريباً يكون نفس المعنى في علم النفس والذي يشير إلى أن الإحباط Frusatration هو الصد أو المنع أو الإعاقة .. كل ذلك يقود إلى الإحباط ، أو حتى عندما يتم تأجيل إشباع الرغبات وليس ذلك فحسب ، بل إن الإحباط يتضمن أيضاً المشاعر التي يشعر بها الفرد نتيجة للإعاقة أو الفشل أو الإرجاء وهي في الغالب مشاعر سلبية مشتملة على الضيق والتوتر والقلق وخيبة الأمل وأحياناً ما تصل هذه المشاعر إلى درجة الاكتئاب .

ولذلك فإن من اهم شروط الصحة النفسية ان نعود أنفسنا ومن نقوم على تربيتهم بتعريضهم ولو لقدر ضئيل من الإحباط ، ونحن بذلك إنما نقدم لهم أول شروط الصحة النفسية . ذلك لأن الظروف متغيرة وإذا لم يتعود الفرد على مثل هذه المواقف المؤلمة فإنه قد يصاب بالانهيار التام حين يواجه أي إحباط .

كما أن خبرة الأفراد بالحياة ومعاركتهم لها قد جعلتهم يتوصلون إلى عدة حقائق في هذا المجال ، ثم تلخيصها في المثل الشهير « تأتي الرياح بما لاتشتهي السفن » أو « العبد في التفكير والرب في التدبير» ، و» تبات نار تصبح رماد»، و « تواضع عند النصر وابتسم عند الهزيمة « ، ذلك لأن الحياة معركة ، لابد أن تنتهي بمهزوم ومنتصر ، وإنك إن كنت اليوم في عداد المنتصرين فيجب أن لاتغتر بذلك لأن الاستمرار من المحال ، ولابد أن يكون هناك أيضاً من يفوز بالمركز الأول وبالمركز الأخير .

كما أن الإحباط خبرة وجودية أي يمر بها جميع الأفراد. إلا أنه لابد أن يكون هناك العديد من الفروق الفردية بين الأفراد ، بل في الفرد الواحد من خلال تعرضه أو عدم تعرضه لخبرة إحباط معينة . فقد يدرك شخص أن ازدحام المواصلات – مثلاً – يسبب له إحباط في حين يتكيف شخص آخر مع هذا الموقف ولا يعده موقفاً إحباطياً .

**مصادر الإحباط :**

تتعدد مصادر الإحباط في كل زمان ومكان . وإن كان العلماء قد استطاعوا حصرها في المصادر الخمس الآتية :

١- **العوامل الاقتصادية** : ويتلخص في قدرة الفرد أو عدم قدرته على شراء ما يحتاجه . فإذا كانت إمكاناته المالية تتوافق مع تطلعاته لايحدث مشكلة. ولكن لو أراد الفرد شراء بعض ما يحتاجه وكان يفتقد إلى المقابل المالي لذلك، أو إدراك الفرد انه منخفض الدخل مقارنة بأسعار المواد الأخرى فإنه يشعر بالإحباط .

٢- **العوامل الفيزيقية** : ونقصد بها سوء الأحوال الجوية من رياح وثلوج وأمطار وكذلك البراكين والزلازل، والتى تحول الإنسان في لحظة من إنسان آمن مطمئن إلى إنسان يعاني من ويلات التشرد والجوع والهلاك .

٣- **العوامل الإجتماعية** : كل مجتمع له عاداته وتقاليده والأعراف والقوانين الخاصة به ٠٠ وقد تكون هذه القوانين عادلة وقد تكون ظالمة تبعاً لإدراك الفرد لها . ولذلك فإن التفرقة الحادة في المجالات الإجتماعية والمهنية ، و كذلك التوتر في العلاقات مع الآخرين يسبب للفرد إحباطاً .

٤- **الإحباط النفسي** : « لايكلف الله نفساً إلا وسعها » ، ولذلك فإن لكل شخص إمكانيات جسمية وعقلية ونفسية معينة . و المفروض أن يحدد الفرد طموحاته في ضوء إمكانياته ، ولذلك يحدث للفرد إحباط كلما اتسع البون بين مفهوم الفرد عن نفسه وبين إمكاناته الحقيقية ، فالفرد الذي يدرك إمكاناته على حقيقتها يكون تعرضه للإحباط أقل ٠ على عكس الشخص الذي يبالغ في إمكاناته ويرفض الاعتراف بجوانب القصور فيه .

٥- **الإحباط المهني** : لا نستطيع أن نتصور أن هناك

شخصاً بدون عمل، لأن العمل يحقق للفرد ذاته ويعطيه قيمته . لكن رغم كل ذلك فإن هناك العديد من العوامل التي تتشابك وتقود الفرد إلى الإحباط في المجال المهني فعدم وجود عمل« البطالة « يسبب ولا شك إحباطاً ، وكذلك ضعف الرواتب ، وبطء الترقيات، وكثرة العمل وتراكمه، والنفاق السائد في المهنة والذي يتيح لمن يجيدونه فرصة الترقي .. كل ذلك وغيره يسبب للفرد إحباطاً . ولكن فى المجال المهني .

وكل ما سبق يعطينا فكرة مبسطة عن تصنيف الإحباط. وإن كان – وهذا هو الواقع – قد تتشابك العوامل التي تؤدي إلي الإحباط في إطار واحد ولكن أيضاً هناك اتجاه تصنيفي، يصنف العوامل الإحباطية التى يتعرض لها الفرد في عاملين:

– **عوامل داخلية** : أي مرتبطة بما هو موجود داخل الشخص كالحالة الجسمية والنفسية .

– **وعوامل خارجية** : مرتبطة بالظروف الإجتماعية والمناخية والاقتصادية التي يحيا الفرد في ظلها ، إنطلاقاً من الإيمان بعدم الفصل بين ما هو داخلي وما هو خارجي .

وبغض النظر عن قضية التصنيف فإن الإحباط حقيقة حياتية كما سبق وأن أوضحنا ، وهناك أيضاً فروق فردية في تحمل الإحباط – أو الإحباطات . وهو ما سوف نتعرض له حالاً .

**تحمل الاحباط:**

عندما يشعر الفرد بالحاح حاجه من الحاجات،فإنه

ينزع الي اشباعها ، ولكن هذا الاشباع لا يكون متوفرا دائما وفوريا ،بل قد تمضي فترة بين الشعور بالإحتياج او الرغبه في الاشباع وبين الاشباع ذاته،وقد تطول اوتقصر هذه الفترة وعدم الاشباع يسبب توترا للفرد،وكلما طالت المده الفاصله بين الشعور بالحاجه الي الاشباع وبين الاشباع كلما زاد التوتر والتوتر في حد ذاته هو قلب الاحباط .

والبشر قد رزقهم الله قدرا من تحمل الاحباط ، هذا القدر يتفاوت ويختلف من فرد الي اخر،بل أن الفرد الواحد مقدار تحمله للإحباط من مرحله زمنيه الي مرحله زمنيه اخري . فالطفل مثلا نجد قدرته علي تحمل الاحباط ضعيفه با لمقارنة بقدره الرجل الناضج علي التحمل .. وهكذا

وقد اتفق علماء النفس علي ان تحمل الاحباط الخاص بالدوافع الاوليه يكون اقل من القدرة علي تحمل الاحباط الخاص بالدوافع الثانويه.فما هي هذه الدوافع؟

**معني الدافع:**

الدفع في للغه يعني التحريك،واندفع اي اسرع في السير(مختار الصحاح ص ٢٢٦ )،والدافع في علم النفس هو كل مايحرك اوينشط السلوك.وهو مفهوم فرضي افترضه العلماء لكي يساعد في تفسير الظواهر . فالدفع نفسه لايري ولكن يمكن الاستدلال عليه من خلال النظر الي نتائجه.

وهناك مصطلحات لا تمثل الا جانبا او بعض جوانب الدافع ويظل مفهوم الدافع هو المصلح الوحيد الذي يعبر عن هذه العمليه وكل العمليات التي تشملها.

**تصنيف الدوافع:هناك تصنيف شهير للدفع لدي الانسان وهو:**

**الدوافع الاوليه**: مثل الحاجه الي الطعام والماء والهواء والنوم والتنفس والجنس ، وسميت اوليه لأن الكائن يولد مزودا ً بها ، وهي مرتبطه بالجسم وباعضائه ، ولابد من اشباعها ولكي تستمر حياة الانسان.

**الدوافع الثانويه** : وسميت كذلك لان الكائن الحي يكتسبها بعد الولاده من خلال تواجده في البيئه، وتشمل الحاجه الي الحب والامن والرعايه والتقدير،وتتصف هذه الدوافع بانها مرتبطه بالمجتمع ،وان عدم اشباعها لا يقود الي هلاك الفرد ،بل ان اشباعها يؤدي الي توافق الانسان وربما تميزه من الناحية الإجتماعية ، كما ان هذه الدوافع مختلفه من الفرد الي اخر ومن مجتمع الي اخر.

ولعل ارتباط حياة الانسان ـ بالتالي المجتمات ـ باشباع الدوافع الاوليه يقودنا الي ضرورة وهميه هذه الدوافع في حياة الانسان .اذا ان تاخير الاشباع (التنفس مثلا) قد يورد الانسان موارد التهلكة.. علما بانه يوجد فروق فرديه بين قدراتنا علي تحمل اشباع اوعدم اشباع هذه الدوافع الفطريه،وان كان لابد من اشباعها لاستمرار الحياه.

وكقاعدة لابد للفرد ان يشبع دوافعه الاوليه اولا ثم بعد ذلك ياخذ فيالبحث عن اشباع الدوافع الاخري الثانوية مثل تحقيق الامن والبحث عن التقدير.

حتي الامم تركز جل اهتمامها في اشباع مطالب فراد ها الفسيولوجيه اولا من توفير لمواد الغذاء وخلافه.. ثم بعد

ذلك تبدا في البحث عن تقدير الذات واحتلال مكانه مرموقة بين صفوف الامم.

حتي ان لله سبحانه وتعالي قد طلب منا ان نعبده بعد ان تعهد لنا بتوفير الجوانب الفسيولوجيه والخوف من تعرضنا للإحباط في حالة عدم تواجدها.

قال تعالي:- « لِإِيلَافِ قُرَيْشٍ (١) إِيلَافِهِمْ رِحْلَةَ الشِّتَاءِ وَالصَّيْفِ (٢) فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ (٣) الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ (٤) « (سورة قريش،الايات،١-٤).

**ولكن ما العلاقة بين كل ما سبق وبين الصوم؟**

لاشك ان الصوم هو نوع من الاحباط لاشباع الدوافع الاوليه.. الا انه اشباع منظم ومقصود، فالفرد الصائم عن الجوع والعطش والجماع لايظل كذلك محروماً طوال شهر رمضان كاملا .. ولكن تم تحديد وتنظيم الوقت المسموح والوقت غير المسموح لإشباع أو عدم إشباع هذه الرغبات.

ولعل ذلك يوضح لنا حكمة خفية الا وهي : ان الفرد بجهاده مع شهواته ودوافعه الاوليه، وبامتثاله لامر ربه عز وجل انما يكتسب معني انسانيا ،وان يخضع هو وشهواته له وليس العكس . فالنظرة الفاحصة ترينا ان هناك العديد من الافراد الذين لاهم لهم الا الاشباع لكافة ملذاتهم الحسيه الجسديه .. والمشكله انهم لا يرقون ولا يمكن ان يصلوا الي هذا الحد من الاشباع.

على عكس أفراد اخرين أخضعوا شهواتهم وغرائزهم لإرادتهم .. وكانت النتيجة هى سمو هؤلاء الأفراد .. وأنهم استطاعوا قيادة العالم واحتلال أماكن سامية مشرفة توضح

لنا بجلاء أن الإنسان إذا أراد بعد توكله على الله فلن يقف في طريقة شئ . لأن الإسلام يهذب النفس ويقوى الإرادة .

ولعل ماسبق نستطيع تلخيصه فى أن الصوم -ظاهرياً - هو إحباط للدوافع الأولية الأساسية التى ينهض عليها الوجود لإنسانى . وفى هذه الحالة من الطبيعى أن يشعر الإنسان بالتوتر نتيجة لعدم الإشباع . ولكن من الملاحظ أيضاً أن المؤمن حين يتبع أوامر الله بالإلتزام والصوم فإنه بشعر بالطمأنينة والسكينة ، لأنه بإطاعته أمر ربه يشعر بالسعادة ، ناهيك عن السعادة الأخرى التى يشعر بها من جراء تحكمه فى رغباته . وانني إذا كنت أستطيع تحمل إحباط فى مجال أساسى وحيوى (الطعام والشراب) ، فإننى أستطيع أن أواجه أى احباط آخر بلا إكتراث .. ذلك لأن البلاء والإمتحان هما قاعدة أساسية من قواعد الحياة . فالفتنة في المال والولد والجاه أو السلطة أشياء كثيرة يتمناها الإنسان . وقد يمتلكها وقد تضيع منه في لحظة - وهذا هو الحادث والواقعي فعلاً - إلا أن إيمان الشخص بأن « مالك الملك « هو الذي يعطي أو يمنع لحكمة لايعلمها إلا هو .. تجعل الإنسان راضياً مرضياً .

**ثالثاً : الصوم والقلق :**

لقد اتفق المؤرخون فيما بينهم على اطلاق لفظ (القلق)،على القرن العشرين بل والقرن الحالى ، وكأن المأمول بعد أن قطع الانسان شوطاً لابأس به فى سبيل فهم الطبيعه المحيطه به، وتمكن من تسخير الكثير من قواها لصالحه أن يقترب من نفسه ومن ربه وبالتالى يعيش فى

سعاده وتوافق.

ولكن الأدله على حدوث السعاده تنتفى حين ننظر بسرعه الى الواقع الانسانى المضطرب، مما جعل المؤرخون ايضاً والفلاسفه يطلقون على حضارة القرن العشرين بأنها ((حضاره عرجاء))، وذلك لاتساع البون بين تقدم الانسان المادى وتقدمه فى فهمه نفسه وفهم دوافعه.

**ولوقمنا برصد نماذج من القلق على مستوى الدول والأمم فسوف نجد المظاهر الأتيه:**

١- تزايد المعارك والحروب سواء بين الدول بعضها وبعض أوبين بعض الطوائف داخل الدوله الواحده .

٢- ان عدم الشعور بألامن قد جعل العديد - ان لم يكن كل الدول - ترصد غالبية ميزانيتها فى تكديس الاسلحه حتى تشعر بألامن والأمان من غزو الأخرين.

٣- غلبة الجانب التدميرى والعدوانى فى العلاقات بين الدول.. وهذا سر تقدم الانسان فى كشف أسرار القنابل والاسلحه الفتاكه وتاخره حتى الأن فى ايجاد علاج للعديد من الأمراض التى تتحداه

**ولو رصدنا مظاهر القلق على المستوى الفردى فسوف نجد المظاهر الأتيه:**

١- زيادة الادمان على المواد المخدره ، وتدل الاحصاءات فى معظم دول العالم على تزايد المتعاطين، وتضاعف عدد المترددين على المستشفيات للعلاج من هذا ألوباء الكارثه . والمخدرات ماهى الامواد مغيبه يعتمد عليها الفرد هروباً من النفس ومن الواقع ومشاكله.

٢- تزايد المضطربين نفسياً .. اذا أصبح التردد على الطبيب النفسى شيئاً لا يجلب الخزى والعار كما كان الحال فى العصور السابقه.. وذلك لزيادة أزمات الانسان النفسيه.

٣- تزايد عدد حالات الانتحار ، ومن العجيب إنه وجد علاقه بين المستوى الاقتصادى المرتفع وبين عدد حالات الانتحار،إذ مع تزايد الرفاهية تزداد حالات الانتحار (مالم يكن هناك امراض نفسية تقود الفرد كالاكتئاب الشديد مثلا)

٤- تزايد عدد حالات ((الاغتراب)) وهو حالة من العزلة يحياها الانسان بعيدا عن نفسه وعن الاخرين ، وقد وصل هذا الشعور المحض الى درجة الشعور بالاغتراب عن الاهل والوطن والعقيدة ، بل ومن الذات ايضا.

٥- تزايد عدد المصابين بالامراض النفسية الجسمية.... وهى امراض تاخذ شكلا عضوية الاان اسبابها تكون نفسية،ولذلك اذا تم التعامل معها من الجانب العضوى فقط لا تشفى وانا الكثير من هذة الحالات تتحسن عندما تتعدل ظروف المريض النفسية والاجتماعية ولذلك فقد سقطت نظرية الفصل بين الجسم والنفس ،وعلى الطبيب الان انا يلم بكافة الجوانب ويعرف الاسباب التى قادت الى الوقوع فى الاضطراب .

لكل ما تقدم من اسباب جعلنا نتحدث عن العلاقة بين الصوم والقلق .

**تعريف القلق ومظاهرة :**

القلق هو القاسم المشترك الاعظم فى جميع الاضطرابات النفسية ، حيث يشعر الفرد بمظاهرالقلق

المختلفة . وهو من اكثر المصطلحات شيوعا لدى علماء النفس ولدى العامة ايضا.

والقلق انفعال عام شامل مزعج . يشمل فى معظم الاحيان الاحساس بتوجس مبهم تتخلله احساسات جسميه متنوعه مثل انقباض الصدر ، سرعه ضربات القلب ، الصداع، العرق ...الخ إضافة إلي شعور الشخص بعدم الاستقرار او الرغبه فى الحركه دون هدف معين.

والقلق يعني اشاره للكائن بان خطرا ً يتهدده حتى يتخذ الخطوات اللازمه للتعامل مع هذا الخطر ، والخوف اشاره ايضا بالخطر ولكنها تختلف عن القلق . فالخوف استجابه لمؤثر خارجى محدد يعرفه الشخص المهدد دائما كما ان اصوله لاتعود الى صراعات فى داخل النفس اما فى حاله القلق فيبدوالموثر مجهولاً ونابعا من داخل النفس وغير محدد كما انه ينتج عن صراعات نفسيه داخليه ولكن القلق ليس مرضا ً فى كل الاحوال اذ يجب ان نفرق بين نوعين من القلق هما :القلق الطبيعى والقلق المرضى فالنوع الاول مطلوب بل ومفيد لانه يحث صاحبه ويحفزه على حشد طاقاته وامكاناته لاجاده الاداء او الاستعداد والتهيؤ للموضوع الذى يريد انجازه .

ولكن القلق المرضى هو الذى ينهك الانسان ويجعله عاجزا عن انجاز اى شيء ويأخذ عده اشكال : فقد يخشى الفرد من مجرد تواجده مع الاخرين ..وهو ما يطلق عليه ((الخوف الاجتماعى)). اذا يخاف الفرد من ان يصبح محط الانظار او الانتباه فى مجموعه من الناس ويقهره خوفه الى

تجنبه المواقف الإجتماعيه ، واذا تصادف ان تواجد الفرد رغما عنه فى مثل هذه المواقف فانه يشتكى خوفا ان يصل الى درجه الهلع اضافه الى معاناته من المظاهر الاخرى المصاحبه للقلق

وهناك ايضا من يقلق حيت تواجد فى اماكن مرتفعه او اماكن ضيقه أو فى الاسواق ذات الحشود الكثيره ولاشك ان مثل هذه المواقف تحد من حركه الفرد وتبدد طاقته وتزوى به إلى منعطفات من الالم والرهبه .

وهناك ايضا علاقه بين القلق والضغوط النفسيه واصبح الاشياء المألوفه فى حياتنا المعاصره ونتيجه لزياده الضغوط على انسان القرن الحالى . ولاشك ان هذه الضغوط تخلف توترا وصراعا لدى الفرد خاصه اذا عجز عن مواجهة هذه الضغوط . او فشل فى التوافق والتكيف معها.

**العوامل المؤديه الى القلق والضغط النفسى :**

وتم تخليص هذه العوامل فى الاسباب الاتيه:

**اولا:العوامل البيئيه الحضاريه : الحضاره مجموعه من القيم والعادات والتقاليد:**

والسلوكيات التى يلتزم بها من ينتمى اليها تحتفظ بثبات نسبى وان طرأت عليها تغيرات بمرور الوقت وكل حضاره تضع ضغوطها النفسيه المميزه والتى يتعرض لها كل ابنائها وهى بالطبع تختلف من حضاره الى اخرى . كما ان الحضاره تخلق ايضا المؤسسات والوسائل التى تساعد افرادها على حل تلك الصراعات والتخلص من الضغوط النفسيه ولذا عندما يفشل الشخص فى حل تلك

الصراعات عن طريق تلك الوسائل فسوف تظهر عليه اعراض الاضطربات النفسيه والعقليه كما ان العوامل البيئيه مثل : تلوث الهواء، والتلوث الصوتي، والازدحام ، والبطاله ، وعدم الهجره المنظمه (الحراك الاجتماعى ) من الريف الى المدينه كل ذلك قد يخلق ضغوطا وقلقا بالنسبه للاشخاص

**ثانيا:العوامل البيولوجيه وتشمل طبيعه الجهاز العصبى الذاتى ،** والموصلات العصبيه ، والجهاز العصبى المركزى، ودور الوراثه وعمل اجهزه الجسم والمخ بكفاءه . وعدم الاصابه ، او الاصابه بالأمراض المعديه كل ذلك ولا شك يعطى فكره عن طبيعه الميراث البيولوجى الذى اكتسبه الفرد من الأباء والأجداد .

**ثالثا:العوامل النفسيه**: يضيق المقام هنا عن حصر هذه العوامل النفسيه ذلك لان اعلم النفس مدارس ، وكل مدرسه تناولت القلق من المنظور الخاص بها وان كنا سنكتفى بايراد نموذجين لمدرستين فقط فى علم النفس تناولت القلق هما مدرسه التحليل النفسى والمدرسه السلوكيه .

**التحليل النفسى والقلق :**

تعد هذه النظريه القلق انذارا للأنا يان هناك رغبه لا شعوريه غير مرغوب فيها على وشك الوصول الى الشعور ومن ثم تستحث الانا (او الذات) على ان تتهيأ لمواجه هذا الخطر عن طريق استخدام كافه الاساليب الدفاعيه مثل الكبت والتبرير والانكار او الاسقاط او الاعلاء .. الى اخر هذه الميكانيزمات الدفاعيه الا ان هذه المدرسه قد عادت وقسمت القلق الى ثلاثه انواع هى :

- **قلق موضوعي** مرتبط بخطر خارجي موجود فعلا، ويكون القلق هنا له وظيفه اعداد الفرد لمواجهة هذا الخطر بالقضاء عليه ، او بتجنبه او باتباع اساليب الدفاع المختلفة من قبيل : الإنكار ، الإسقاط ، التبرير ، التكوين العكسي.. الخ .

- **قلق عصابي** ويكون القلق هنا بمثابه انذارا للأنا ان يحشد دفاعه حتى لا يصبح اللاشعوري شعوري.. ذلك ان الإنسان عبر مراحل حياته المختلفة يتعرض للعديد من المواقف الصادمة والتى يميل إلى كبتها . إلا أن هذه المكبوتات لا تنتهى ولكنها تنتهز الفرصة للخروج إلى حيز الشعور، وتثير مشاعر القلق أوالغضب والتى صاحبتها حين كبتت للمرة الأولى.

- **القلق الخلقى** :هو يحدث حين يفكر بعض الأفراد فى ارتكاب أشياء محرمة تخالف الدين أوالعادات أوالمألوف. ويظهر فى صورة قلق وخزى وإثمٍ واشمئزاز،وقد يصل عند بعض الأفراد إلى انهم يقدمون فعلاً على الانتحار أوينتحرون بالفعل حتى يتجنب لوم (( ضميره القاسى))

- **القلق والمدرسه السلوكية** : تنهض هذه المدرسة على فنيات التعلم .ولذا فإ نها تنظر إلى القلق على انه سلوك متعلم من البيئة التى يعيش وسطها الفرد تحت شروط التدعيم الايجابى والتدعيم السلبى . أى أن هناك موقفاً معيناً يثير هذا القلق ويدعمه. بالتالى فإن العلاج ينهض علي فض الارتباط بين المثير والاستجابة

وقد أجريت العديد من التجارب حتى يتم إقناع

الاخرين بأن جميع الاشياء فى بدايتها تأخذ شكل محايداً. ولكن يحدث الارتباط أوالتدعيم السلبى أوالايجابى من خلال الدخول فى علاقات سلبية أو إيجابية مع هذه الأشياء وبالتالى يحدث التدعيم بين رؤية شئ معين ، وحدوث إستجابة تابعة لهذا المثير.

**الاثار الجانية اللقلق:**

يلعب القلق دوراً مهما فى تفتيت وتمزيق الجسم الإنسانى . فهذا الدكتور عبد الرحمن الزيادى يرى أن هناك علاقه وثيقه بين القلق وبين اضطراب المعده وعدم قيامها بوظائفها.. إضافة الى متاعب فى القلب ، وأنه باستخدام المنظار ثبت وجود ظاهرة ((وجود مخاط بكميات كبيره جداً نتيجة القلق ونتيجه لزيادة إبتلاع المريض للعابه ، وهذا يؤدى إلى حده وزيادة سرعة الحركه الدوديه ، ويؤدى ذلك إلى ألم وقصور فى الدوره الدمويه فى القناه الهضميه ينتج عن نقص فى إفراز إنزيمات الهضم)).

كما تزيد نسبة حدوث الجلطات وتصلب الشرايين بعد التعرض للقلق الشديد والانفعال، إضافة إلى أن القلق يؤدى إلى الأرق وقلة النوم وهذا يؤدى إلى إصابة الفرد ببعض العلل ويجعله عصبياً نزقاً. بل إن الحياه القلقه تؤثر على جميع أجهزة الجسم. وقد لوحظ أن هناك علاقه بين القلق ووجود المياه الزرقاء فى العين (الجلوكوما). وهو مرض إذا لم يتم تداركه فى بدايته فإنه يسلب نور العين من صاحبه.

كذلك يؤدى القلق إلى أن يحرم الإنسان من التمتع بمباهج الحياه ويجعله يعايش مشاعر الإجهاد ، وصعوبة

الحركه ، والشعور بالدوار ، وخفقان القلب، وضيق التنفس، والشعور بالحاجه للتبول مع قلة الكميه ، ناهيك عن الإحساس المزمن بالصداع والأم البطن.

**بل إن القلق - أخيراً**- يؤدى إلى الوفيات او إلى إضطراب الأفكاروذلك بفعل القلق الشديد وتأثيره على خلايا الدماغ الحيوية .. وإجهاد هذه الخلايا .. مما يقود فى النهايه إلى اختلال العقل.

ونكتفى بإيراد ما سبق. إذ إن الخلاصه فى كل ماسبق أن القلق يؤثر سلباً على جميع أجهزة الجسم ، بل ويؤدى فى النهايه إلى وفاة الإنسان.

**الصوم والقلق:**

الصوم- كما سبق وأشرنا- هو فرض من الله سبحانه وتعالى. أن كل عمل ابن أدم له إلاالصوم فإنه لله ، والله يجزى به.

ويقول مصطفى صادق الرافعى (١٨٨٠-١٩٣٧) : ((إن الصوم فرض إجبارى تفرضه الشريعه على الناس فرضاً ليتساوى الجميع .. ومتى تحققت رحمة الجائع الغنى للجائع الفقير أصبحت للكلمه الإنسانيه الداخليه سلطانها النافذ. فيسمع الغنى فى ضميره صوت الفقير يقول : أعطنى ولا مفر . من تلبيته كما يواسى المبتلى من كان مثل بلائه)).

و إن كنا لا نتفق مع الرأى السابق .. ذلك أن الحكمه من فرض الله تعالى للصوم على العديد من الفوائد والتى لا نستطيع تلخيصها فى مقولة : إن الغنى يجوع حتى

يشعر بجوع الفقير. إذ لوكان الأمر كذلك فما حاجة الفقير للصوم؟!.

ولو نظرنا إلى منهج الإنسان المسلم– على الأقل فى شهر رمضان – فسوف نجد الأتى:

**أولاً** : على المسلم ألا يمتنع عن الأكل والشرب والجماع فقط فى ليل رمضان ، بل لا بد من اتباع أداب الصوم والتى تتلخص فى الأمورالست الأتيه :

١– غض البصر وكفه عن الإتساع فى النظر إلى كل ما يذم أو يكره.

٢– حفظ اللسان من الهذيان والغيبه والنميمه والكذب.

٣– كف السمع عن الإصغاء إلى كل محرم أومكروه.

٤– كف بقية الجوارح عن الأثام.

٥– ألا يستكثر من الطعام.

٦– ألا يكون قلبه بعد الإفطار بين الخوف والرجاء إذ لا يدرى أيقبل صيامه فهو من المقربين أم يرد عليه فهو من الخاسرين.

**ثانيا**: الصوم نفسه يثير توتر وقلق الغرائز وهنا يكتسب الانسان القدره علي التعامل مع شهواته وغرائزه،وان يتفهمها ويقودها وليس العكس هو الصحيح . وما جرائم الانسان الا لحظة سقط فيها وعي وتفكير الفرد واتبع هواه فاصبح بعدها من الخاسرين.

**ثالثا**: الصلاة،وذلك لانها عماد الدين،الذي يقوم عليه،وتارك الصلاة محكوم عليه بالكفر لحديث الرسول صلي الله عليه وسلم ))العهد الذي بيننا وبينهم الصلاه ، فمن

تركها فقد كفر)) ، رواه احمد .

بل ان الصوم والتخلف عن الصلاة دليل علي عدم امتثال العبد لربه.كما ان الصلاة تتعدد فوائدها النفسية إيجاباً علي اخلاق الفرد.والتي نجملها في النقاط الاتية:

ا- الصبر علي المكاره، وعدم الاستكانه للمصائب، والاحزان.

ب ـ التعود علي النظام والالتزام بالمواعيد.

جـ ـ حسن التعامل مع الاخرين، واجتناب الفاحش من القول والفعل.

د- تاثيرها علي نفسيه المحزون والمهموم وتخفيف وقع هذه الافات علي نفس صاحبها « وما اكثر الاحباطات والصدمات في هذا العصر! »

ناهيك عن الفوائد الصحية والاقتصادية والاجتماعية للصلاة التي يضيق المقام عن حصرها هنا.

ولذلك فان الصوم مع الصلاة لهما أكبر الاثر في عودة الهدوء والسكينة الي نفس الفرد .

وهناك أساليب علاجية متعددة يعلمها من يتعاملون مع المضطربين نفسياً وهم أفراد أنهكهم القلق أو الاكتئاب ، وعجزوا عن الهدوء ومن هنا يتم تعليمهم كيفية الاسترخاء لجلب الشعور بالراحة والسعادة إليهم ، وقد تنجح هذه الأساليب وقد لا تنجح وفقاً لمعايير معينة. بيد أن الصلاة تكون مفيدة جداً خاصة حين يندمج فيها الشخص ويشعر أنه قريب من الله ، وأن الله مطلع على كل منغصات حياته

، وأنه أعلم بالسر وأخفى وأنه كاشف الضر ، سميع الدعاء مستجيب للرجاء.

ويسن في رمضان صلاة التراويح ، وهى من بعد العشاء حتى طلوع الفجر ،وقد رغب الرسول (ص) في قيام رمضان حيث قال : «من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ماتقدم من ذنبه . وفى صحيح البخارى عن عائشة رضى الله عنها أن النبى (ص) قام ذات ليلة فى المسجد فصلى بصلاته ناس ، ثم صلى من القابلة فكثر الناس ثم إجتمعوا من الليلة الثالثة او الرابعة فلم يخرج إليهم فلما إصبح قال (ص) ((قد رأيت الذى صنعتم فلم يمنعنى من الخروج إليكم إلا أنى خشيت أن تفرض عليكم )) وذلك فى رمضان.

**الخلاصة** : أن هناك علاقة بين الصوم والقلق وتتخلص هذه العلاقة فى أن الصوم يسبب قلقا وتوتراً للفرد من جراء عدم إشباع غرائره. إلا أن الإسلام قد وضع منهجاً رشيداً على المسلم أن يتعبه حتى يجنب نفسه الوقوع فريسه للقلق والتوتر ولذى يفتك به فتكا وهنا نجد الصوم مقرونا بالصلاة وكذا بالدعاء والرجاء وشغل أوقات الفرا غ بما يفيد ، وهى أشياء لو اتبعها الانسان فسوف ينجو من أبرز مرض فى العصر الحديث ألا وهو مرض القلق والإكتئاب وصدق الله العظيم إذ يقول فى محكم تنزيله الحكيم « أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ » (سورة الرعد ، ايه ٢٨).

**رابعاً : الصوم والتدخين:**

شا ع تدخين السجائر والشيشة فى الاونة الأخيرة ، وأصبح وباناً تعانى منه معظم - إن لم يكن كل - دول

العالم . والشئ المؤسف أن الحكومات تلزم شركات التبغ بأن تكتب مع كل علبة سجائر او مع أى منتج خاص بالتدخين ((تحذيراً مؤداه أن التدخين سبب رئيسى فى سرطان الرئة والفم والبلعوم))، ورغم ذلك فلا الشركات تكف عن الانتاج ، ولا الأفرد المدخنون يكفون عن الاستهلاك ، ويضربون بهذه التحذيرات عرض الحائط.

وتكمن المشكلة في ان التدخين يكون في البداية ((دلع)) ، ثم سرعان ما يتحول الي (( ولع )) ، ولا يقف الامر عند هذا الحد فقط ،بل ان التدخين – في معظم الاحوال – يكون الباب الرئيس للدخول في عالم المخدرات من كحوليات وحشيش و افيون وهروين وحبوب تنشط او تخمد او تجعل الفرد يهلوس ...الخ ورغم عدم وجود احصاءات دقيقه في البلاد العربية عن عدد المدخنين او المصابين بأ مراض سرطانيه نتيجة التدخين ،الا ان الدراسات التى اجراها ومازال يجريها اعضاء المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية في مصر وغيرها من الجهات البحثيه في مختلف دول العالم وتشمل قطاعات طوليه وعرضيه من الشباب و من مختلف الأعمار قد توصلت الى نتائج جد خطيرة اهمها على الاطلاق ان هناك نسبة لا يستهان بها قد دخنت (من الجنسين) وفي سن مبكر، وان الاسباب متعددة وا همها هو التجريب وحب الإستطلاع ،ولدى البعض من الشباب ان التدخين يدخل المرء فى عالم الرجوله، وهى نماذج خاطئة يتخذها الفرد قدوة من خلال مشاهدته لبعض الشخصيات المرموقة فى المجتمع من خلال الشاشة الكبيرة او الصغيرة

ويراها وهى تمسك السيجارة فيحاول لا شعوريا تقليدها ،ثم يجره ذلك الى التجريب وهي نماذج مهلكة. ولو استعرضنا بعض الدراسات او الاحصاءت فى بعض الدول فسوف نصطدم بحقيقه مؤداها وجود علاقة اكيدة بين التدخين والاصابة بالسرطان.

– ففى الولايات المتحدة الامريكية قدرعدد المصابين بسرطان الرئة باكثر من ستين الفا نسبة المدخنين بينهم ٩٨٪ ، وان عدد الذين يموتون من هؤلاء سنويا (٢٧) الفا تقريبا اى بنسبة ٩٦٪ من المدخنين علي الاقل .

– وفى انجلترا تم متابعة (١٣٥٧) شخصا توفوا بسبب السرطان ،وان جميع هـؤلاء كانوا من المدخنين باستثناء سبعة فقط كانوا غير مدخنين .

– وفى فرنسا يموت عشرون الفا بالقلب، وخمسه عشر الفا توفوا بالرئة ، وثلاثة وثلاثون الفا بالسرطان كل سنة ، وذلك من جراء استخدامهم للتبغ.

– وفى طوكيو اجريت عدة دراسـات للتاكيد من النظريه القائلة بان التاثير السلبي للتدخين تعد من المخاطر الصحية ، ويقصد بالتاثير السلبى تاثير المدخن على غير المدخن .وذكرالتقرير ان عدد الذين اشتركوا في الدراسة كان (١٤٢،٧٨٥) امراة و(١٢٣،٢٦١)،رجـلاً . وكلهم فوق الأربعين . وقد أثبت الدراسة صحة هذه النظرية ، وهذا يفسر وفاة أو إصابة العديد من الاشخاص غير المدخنين إلا أن تعرضهم لتأثير المدخنين يدخلهم فى متاهات المرض.

– وفى الجزيرة العربية ذكرت الإحصاءات ان ضحايا السرطان الرئوى، وذلك يتضح من زيادة استهلاك المملكة العربية السعودية للتبغ من أربعة ملايين كيلو غرام عام ١٩٧٢م ، إلى ما يقرب من (٢٧) مليون كيلو غرام عام ١٩٧٧ م، وأن ذلك قد ظهر فى زيادة عدد الحالات المصابة بسرطان الرئة سواء من الرجال أو النساء وقد أثبتت التجارب التى أجراها الاطباء المختصون فى الأورام الخبيثة أن ٩٢ ٪ من المصابين بسرطان اللثة والفم هم من المدخنين وشاربى الخمر . وقد أجريت دراسة تناول نحو ألف مريض بداء السرطان ، وتبين أن سرطان الفم يأتى فى المرتبة الثالثة بين سكان المنطقة الغربية من المملكة العربية السعودية أما فى الهند فيحتل سرطان الفم المرتبة الاولى . وتبلغ نسبة التدخين بين المصابين بالسل حسب الإحصاءات الفرنسية ٩٠ ٪ يعنى تسعة مدخنين مقابل واحد من غير المدخنين .

ونكتفى بهذا القدر من الإحصاءات والدراسات وهى كثيرة ومعروفة إلا أن إيرادها أحياناً فى مثل هذا السياق هام جداً .

**تعريف معنى الدخان :**

جاء فى لسان العرب (١٤٩/٣) أن دخان النار معروف وجمعه أدخنة ومداخن ، ودواخين، ودخنت النار دخاناً وخوناً ، ارتفع دخانها ودخنت تدخن دخناً ألقى عليها حطب فافسدت ، حتى هاج لذلك دخان شديد .. هذا هو

معنى الدخان على وجة العموم .. والمقصود هنا هو الدخان المنبعث من السيجارة .

وهناك أنوا ع شائعة من الدخان نذكر منها : اللفائف، أو السجائر - السيجار - الغليون الترجيلة (الشيشة ) - الجوزة - والسعوط ... الخ .

**أضرار التدخين :**

لعل العرض السابق والذى أوردنا فية بعضاً من الإحصاءات والدراسات التى توضح بجلاء العلاقة بين التدخين والإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة خير مثال على مدى هذه الأضرار.

فالتدخين له تأثير ضار جداً على الناحية الصحية ، ويكفى ان نذكر ان جميع اجهزة الجسم تتأثر بذلك بدءاً من الفم مروراً بالبلعوم والمريء والمعدة والبنكرياس، وكذا يؤثر التدخين على الجهاز العصبي والذي يؤثر على القسم المركزي ما يؤدي إلى الإصابة بالصرع، والدوار وضعف الذاكرة، واحياناً إلى الدخول في حالات من ارق يصحبها عدم النوم والشعور الشديد بالوهن والإجهاد . ناهيك عن عصبية المريض وسوء اخلاقه مع الآخرين، إضافة إلى تأثر التدخين على الجهاز البولي حيث أن الأورام التى تصيب المثانة تزداد زيادة كبيرة عند المدخنين ولاسيما الذين يدخنون اكثر من عشرين سيجارة في اليوم . ولعل كثرة الأمراض التي تصيب المدخنين ترجع إلى أمرين:

**الأول**: وجود المادة السرطانية في التبغ .

**الثاني** : ضعف مقاومة جسم المدخن للأمراض بسبب تأثير الدخان الضار علىٍ جهازالمناعة في الجسم .

وحتى التدخين - ايضاً- يؤثرعلى العيون ، وعلى العملية الجنسية،بل إن هناك العديد من الدراسات التي أثبتت وجود علاقة بين تشوهات الأطفال والأجنة وبين كون الأم مدخنة أو غير ذلك.

أما تأثيرات الدخان على الفرد من ناحية الأضرار الإقتصادية فهي واضحة للعيان . حيث يخسر الفرد العديد من الأمـوال ولاشك ان ذلك يؤثر تاثيراً سيئاً ليس فقط عي مستوى الفرد ،بل يتعداه إلى مستوى الدول.. حيث تضع العديد من المساحات لزراعتها بالتبغ.. ولوزرعت هذه المساحات بالخضروات أو الفواكه لكانت أجدى وأنفع .

كما أن الأضـرار الاجتماعية تكون واضحة..حيث يدخل المدخن في عراك مع الآخرين والـذي يعتقد انهم يحدون من حريته حين يمنعونه من مواصلة التدخين في كل مكان غير مسموح به لذلك ، ناهيك عن كثرة العطس والبصق، وانبعاث الروائح الكريهة والتي تؤثر بلاشك على علاقة الفرد المدخن بالآخرين .

تلك كانت باختصار أبرز أضرار التدخين . ولا تكف كافة المجالات الطبية عن الحديث عن ذلك وإبراز العديد من الحقائق العلمية الساطعة لبيان هذا الأمر.

**الدين والدخان:**

احصاءات التدخين:

لاتوجد احصاءات معينة ولكن مانشر عن منظمة

الصحة العالمية – اقليم الشرق الأوسط – قد أعطي بعض المؤثرات.

دعت منظمة الصحة العالمية في اليوم العالمي للامتناع عن التدخين (التبغ) إلي ذكر جملة من الحقائق هي :–

١ – أن تعمل كل دولة علي زيادة الضرائب علي التبغ في محاولة للحد من استهلاك التبغ.

٢ – أن تقديرات منظمة الصحة العالمية بالشرق الأوسط تشير إلي :

أ – أن مصر والسعودية يمثلان أكثر من ٤٠٪ استخداماً للشيشة في السوق العالمية.

ب – أن معدل انتشار التدخين أصبح مرتفعا ويقترب من ٤٧٪ بين الذكور والاناث من الشباب.

جـ – أن أكثر المتوطين في تدخين الشيشة كمثال من الفئات العمرية من ١٣ – ١٥ عاماً في الكثير من بلدان الشرق الأوسط .

د – أن زيادة استهلاك الشيشة في البلدان العربية يعد في المرتبة الثانية علي مستوي العالم في استهلاك التبغ بين الذكور بعد أقليم غرب المحيط الهادي .

هـ – من المتوقع أن يكون كل من مصر وإيران وباكستان من بين البلدان ذات الزيادة الأعلي في تعاطي التبغ في جميع انحاء العالم في السنوات الأربعين المقبلة.

**العلاقة بين الدين والتدخين :**

يثيرالعديد من الأفراد غير العالمين بالحقيقة مقولة موداها....ان الخمر فقط هوالمنصوص عليه فى القران وما

عدا ذلك فلم يذكر ،وبالتالى لا تقع عليه «شبهة الحرمة او المنع »... ويقول مثل هؤلاء القول حين نقول لهم بان الدخان مكروة وكذا الحشيش او الحبوب المخدرة أو المهلوسة بكافة صورها ومسمياتها وأشكالها بل وأحجامها .. وما استحدث من وسائل مخدرة والشى الذى لاننكرة ان الدخان امر مستحدث، لم يوجد فى عهد الرسول صلى الله عايه وسلم، ولا فى عهد الخلفاء الراشدين،ولا الذين يلونهم، ولهذا لم يرد فى تحريمه او اباحته نص صريح من كتاب او سنه،حيث ان الدخان (صناعه التبغ با شكاله المتعددة)، لم تظهر الا بعد مضى الف عام من الهجره النبوية . ولذلك فقد اجتهد العلماء المسلمون فى بيان امر ذلك مستدلين فى ذلك ايضا بنصوص من القران والسنة يدخل الدخان تحت عمومها ، قا ل تعالى» وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٩٥) « (سورة البقرة ايه ١٩٥)،وقوله تعالى:—» وَلا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً (٢٩)» (سورة النساء، ايه ٢٩).

واوضح هذا المعنى الاجمالى لعدم القاء النفس فى التهلكة اوقتل النفس بأى وسائل اخرى

يتدرج فى هذا عمل او فعل يقول به الفرد ويؤدى فى النهاية الى لا ضرار به .ولاشك ان الدخان يدخل تحت هذا الباب .

وكذلك استدل العلماء من السنة على قوله صلى عايه وسلم :«لاضرر ولاضرار»: ،وايضا قوله صلى الله عليه وسلم

:«ان الملائكه تتأذى ممايتأذى منه الناس ».

وعلى هذا النحو سار علماء المذاهب الأربعة فى بيان وتحبيذ تحريم الدخان لانه يقع تحت باب

« إهلاك النفس أو قتلها » ... ولعل نتائج الأبحاث العلمية خير مثال على هذا التحريم والأضرار التى تحيق بالفرد من جراءالا ستمرار فى التدخين .

**التدخين أنوا ع:**

يقسم البعض المدخنين الى نوعين رئيسيين :- النوع الاول :التدخين غيرالفار ماكولوجى :

**ويشمل الفئات الاتية:**

**أ- التدخين النفسى الاجتماعى:**

حيث يكون من ضمن دوافع الفرد للتدخين في مثل هذة الحالات انه يعتبر التدخين رمزا للمركزالاجتماعي .واحترام الذات ، والعصرية والتوافق بالتالى مع متطلبات العولمة وما ادراك ما العولمة؟

**ب- التدخين النفسي الحركي:**

حيث وجدت الملاحظات ان المشكلة ليست في التدخين ولكن في (الطقوس) و(الاجراءات) التي يتبعها الشخص خلال مراحل التد خين .. وان هذة الطقوس تبدأ من خلال:

١- التفكير في شراءالدخان .

٢- مسك علبة الدخان (او السجائر )في اليد .

٣- فتح علبة الدخان (او السجائر ).

٤- استخراج كمية من (المعسل)او استخراج سيجارة.

٥- طقوس الاشعال .

٦- طقوس (السحب) او(الشد) .

٧- تحريك السيجارة اوالشيشة اوالحديث من خلال سحابات الدخان او(تطويح ) المبسم اثناءالكلام مع الاخر .

ومن ثم ان سلم اللذة يبدأ منذ التفكير ويتدرج السلم ( الموسيقى الباعث على النشوة والوصول الى اعلى درجة من الهارمونيا ) وما خروج الدخان من الفم الا ( الطقس الاخير) فى سلسلة من الطقوس :

- متشابكة
- مترابطة
- متناغمة
- متواصلة
- لاتنفصل
- حتى تصل بالشخص الى ذروة اللذة والنشوة

**النوع الثانى** : التدخين الفارماكولوجى ( مرتبط بنسبة النيكوتين فى الدم )

ويشمل هذا النوع ويضم بين جنباته الفئات الاتية

**أ - التدخين الإنغماسى او الاشباعى :**

وهو اكثرانماط التدخين انتشارا ، وهدف المدخن فى هذه الحالة الحصول على اكثر قدرمن اللذة او لتطوييع لذة تصاحب موقف او تجربة يمر بها. وتتباين فى هذا النوع

كمية الدخان التى يستهلكها المدخن فى المواقف المختلفة ، كما تتباين وتختلف من مدخن الى اخر . مثال :تتباين المواقف التى تدعو الشخص الى التدخين ،وقد ذكرنا انفا ً من خلال الدراسة الاستطلاعية التى اجريت على مدخنى الشيشة الى ان المواقف التى تدعوهم الى التدخين،وربما بكثافة موقفين متناقضين:-

أ- **إما مواقف سارة** ،ويكون الهدف الظاهرى هنا هوالاحتفال بهذة بالمناسبة.

ب- **اومواقف مؤلمة اوحزينة** ،ويكون الهدف الظاهرى - اى الذي علمه ويذكره الشخص- انه يحاول التجاوز عن هذا الموقف.. وان التدخين هو(المتنفس) الوحيد الذى يبدو له الان فى الافق حتى لا (ينغمس) فى الاحزان اكثر واكثر. (محمد حسن غانم،٢٠٠٧).

ب- **التدخين التسكينى** : ويقبل الشخص على التدخين فى هذة الحالة لتهدئة توتراته ، والتخفف من ةعصبيتة . مثال: من الغريب ان الملاحظات الاولية تكشف ان الكثير من الاشخاص اذا توتروا و ارتفع صوتهم ، تجد بعض المدخنين زملاؤهم يسارعون اليه بالسيجارة ، اشعال الفحم و(رص الحجر) فى الشيشة .. وتقديم ذلك باسرع ما يمكن .. ويقدمون له السيجارة او الشيشة مع قولهم الشهير: « ولع وصلى على النبى» ؟!

**ج – التدخين المنبه:**

وهنا يمرالمدخن بمشكلة ، أو أزمة طارئة ، أو يكون

واقعا تحت ضغط معين ، أن الظروف والأوامر تستوجب ضرورة اتخاذ قرار .. وهنا يندمج في التدخين .. ويكون هدفه الظاهري – أي الواعي به – هو مساعدة جهازه العصبي علي :–

- التنبيه.
- التركيز.
- التفكير.
- التوصل لحل.
- فرض الفروض.
- (تقليب) هذة الأمور في ذهنه.
- اتخاذ قرار.
- او قد يلجأ الي ذلك لتحقيق هدف يسعي إليه وهو:–
- التنبيه.
- التغلب علي الملل.
- مقاومة النعاس.
- تسلية نفسة هروبا من الوحدة، او هروباً من هجوم الافكار والخواطر المزعجة التي من الممكن ان تهاجمة علي حين غرة، خاصة وهو يجلس الأن في بيتة او عملة وحيدا.

**د- التدخين الإدماني:**

ويندرج هذا النوع ضمن المحكات و المعايير الي ذكرت في المراجع الطبية تحت فئة الادمان، وان الامتناع عن التدخين يؤدي الي هبوط نسبة النيكوتين في الدم دون الوصول الي تركيز معين قد اعتادت عليه الاجهزة

الفسيولوجية للمدخن. وتبدأ هنا الأعراض الأنسحابية ، وغالبا ما تكون بعد مضي (٣٠ دقيقة) من اخر سيجارة ،او أخر (حجر شيشة ) قد (شدة) او (سحبة) المدخن. وعموما فان الشخص المدمن يمكن التعرف عليه من خلال الملامح والأبعاد والصفات والسمات والمعايير الاتية:-

١- الميل الي زيادة الجرعة المتعاطاة.

٢- اعتماد مظاهر فسيولوجية واضحة.

٣- حالة تسمم عابرة او مزمنة.

٤- رغبة قهرية قد تدفع المدمن الي محاولة الحصول علي المادة التي يتعاطاها بأية وسيلة

(شرعية او غير شرعية، قانونية او غير قانونية، بالذوق، او بواسطة ارتكاب الجريمة)

٥- تأ ثير مدمر على الفرد والمجتمع (حيث يدخل فى حلقة مفرغة.. ويكون همه الأ ساسي هو : كيفية توفير هذه المادة بأى وسيلة) وكلنا يذكر ماذا يحدث امدخني السجائر - علي سبيل المثال - لو علموا ( ولو كان هذا العلم أو الاستنتاج لا يستند الى أسس من الواقع ) بأن هناك نقصا فى (نوع معين من السجائر) تجدهم يتكالبون ويخزنون السجائر .. بل ويقومون بجولات مكوكية للمرور على (التجار) و (البقالين) لأخذ ( اى كمية ) يدخرونها لكى يواجهوا (الأيام السوداء - من وجهة نظرهم بالطبع- القادمة) ..ولا يهدأ لهم بال إلا اذا وجدوا العلب (مرصوصة) وبكميات كبيرة فى منازلهم.. ومع اشعال كل سيجارة يبدأ

مخزون القلق فى الارتفاع ... لإن الاستهلاك من التموين- كما يطلق هذا المصطلح الكثير من المدخنين على السجائر أو (علب المعسل)- يؤدى بالتالى الى (نقص) فى المخزون الاستراتيجى الذى يعده لمواجهه قائمة ومحتملة مع الأعداء (حتى وان كانو بداخله وليسوا فى الخارج وهم كذلك بالفعل).

**هـ- التدخين اللا ارادى :**

حيث يتحول التدخين إلى فعل يفقد فيه الفرد القدرة علي :-

- التحكم
- السيطرة
- وضع الخطة
- التنفيذ.

بل نجد الشخص هنا، وقد تحول الى ( ماكنية الية) للتدخين.. اذ قد يشعل سيجارة من سيجارة، أو ينقل (الجمر أو النار المشتعل ) من (حجر الى حجر اخر ) .. ويفعل ذلك وهو فى حالة تشبة أو تقارب حالة (فقدان الوعى) عن العالم.. ليس منتبها الا الى شئ واحد.. الإنخراط والإستمرار فى التدخين وكأن ذلك ( فرض عين ) لابد أن يؤديه على أكمل وجه حتى لايتهم من جانب (الحققين ) بتهاونه فيما وكل الية أمر.

وعموما فان الابحاث في هذا الصدد قد حاولت ان تصنف مدخني هذة الفئة .. وحاولت أن تقدمهم في هذا التصنييف ، ولكنه قاصر فقط علي مدخنى السجائر إلا أننا

نستطيع أن نحول عدد السجائر الى عدد (الحجارة )التى يشعلها الشخص فى الشيشة

- **مدخن مقل** : اقل من٦ سجائر يوميا .
- **مدخن معتدل** : من ٧-١٢ سيجارة يوميا.
- **مدخن مفرط** : من١٣-٢٤ سيجارة يوميا
- **مدخن مفرط جدا** : يدخن أكثر من ٢٤ سيجارة يوميا.

إلا ان التصنيف قد يلقي بعض الضوء علي أسباب ودوافع التدخين ، إلا انه لايسفر لماذا يدخن الفرد بهذة الكمية الكثافة ؟ ( عادل دمرداش ١٩٨٢)٠

في حين ان بعض الدراسات قد وجدت الاسباب - من وجهة نظر المدخنين - كالاتي :

١- كنوع من التقليد خاصة لدي الاطفال ،وخاصة إذا كان يجد ان (مثله العليا ) تدخن ٠٠ ولاشك ان المثل الاعلي للطفل يكون :

- الآب٠
- المدرس٠
- الآم (بالنسبة للفتاة )
- المعلمة ( بالنسبة للفتاة )
- الممثل ٠
- الممثلة ٠
- شخصيات أخري يري من خلالها أحلامه وطموحاته٠

**٢- في حين أن المراهقين يدخنون كنوع من :**

- إثبات الذات .
- الشعور بالحرية .
- المسؤولية .
- رمز للقوة ٠
- استكمال الرجولة ٠
- النضج ٠
- الاحساس بأنه (أو انها ) يريد أن يفعل يفعل مايريد
- تعويض للفشل.
- سهولة الحصول علي السيجارة ٠
- مشاركة الاصدقاء ٠
- حب الاستطلاع٠

وقد توصلت الدراسات أن التجارب الاولي مع السيجارة تبدأ في سن الطفولة أو سن المراهقة ، وأن حوالي ٦٠٪ من المدخنين يبدأ ون قبل سن العشرين ٠

**٣- الايحاء :**

والايحاء suggestion هو عملية نفسية يتم عن طريقها تقبل أفكار واتجاهات وأراء شخص أخر واكثر طواعية ودون قهر من جانب الشخص الموحي إليه ٠

ويعتمد الإيحاء - كعملية اوميكانيزم اووسيلة نفسية -على مجموعة من العوامل مثل:-

أ- شخصية الموحى.

ب- شخصية الموحى اليه.

ج- طبيعة العلاقة بينهما.

د- موضوع الايحاء.

هـ- الظروف التى تم من خلالها توصيل الرسالة.

والايحاء كعملية نفسية معقدة تشترط مجموعة من الشروط فى شخصية الموحي ( أى الذى يوحى إلى الفرد بافكار معينة ) مثل:

- ان يكون ذات شخصية قوية.
- مثقف.
- متزن نفسيا.
- يمثل مركز او سلطة.
- يكون فى موقف القيادة.

وبالطبع فان الشروط الواجب توافرها فى شخصية الموحى اليه تكون:-

- ضعيفة.
- غير مثقفة.
- غير متزنة نفسيا.
- هين الشأن او النقود.
- يكون فى موقف ضعف.
- غير قادر على ( حسم ) الأمور.

وبالطبع فان مجالات الايحاء تمتد لتشمل:-

- البدن.
- الافكار.

- الاتجاهات.
- القيم.
- التفضيلات.
- الطموح.
- الإقدام.
- الإحجام (على موضوعات بعنينها ).

ومن الجدير بالذكرأن بعض الحالات التي يتم شفاؤها علي ايد المشعوذين والدجالين ترجع الي قوه ايحاءاتهم للمرضي الذين يترددون عليهم وشدة قناعتهم بما يوحونه اليهم (فرج طه واخرون ١٢٣, ١٩٩٣).

**وبالتالي فإن الايحاء في مجال التدخين يمكن أن يشمل المواقف الاتيه:**

- الإعلانات.
- الربط بين التدخين وإمكانيه أن يتخلص الفرد من توتراته.
- الربط بين التدخين ورؤيه الاب يدخن.
- الربط بين التدخين ورؤيه المدرب يدخن.
- أن هناك شخصيات بعينها تكون أكثر استهدافا للوقوع في التدخين أكثر من غيرها خاصه الشخصيات ذات النمط الاستهوائي والذي ( يتاثر) بأي كلام تحبيذ يسمعه دون ( فحص).

**٤- التدخين كعكاز عند الازمات: حيث يرون أن التدخين يقدم لهم الخدمات الاتيه:**

- يخلصهم من التوتر .
- يدخلهم في حاله من الاسترخاء .
- يكون سلاحهم عند الخوف.
- يعالجهم من الخجل والارتباك.
- الشعور بالراحه.
- الشعور بالنشاط والحيويه.
- المتعة.
- التسليه.
- الاستمتاع بالطعام (ولذا نجد كثير من المدخنين تمتد يده الي سجاره لاشعالها ،او لاشعال (عدة الشيشه) عقب الطعام مباشرة بحجه انه يريد أن(يحبس) او (يعمر الطاسه)!!(مختار مدكور١٩٨٧).

في حين ان نتائج دراسات المركزالقومي والتي أّجريت علي طلاب الثانوي وجد انهم يدخنون(وأحيانا ما يلجأون الي تعاطي مخدرات او ادويه اخري) ؛لان ذلك من وجهة نظرهم واعتقادهم يساعدهم علي:

- مواجهة الآلام الجسديه.
- الاعتقاد في فائدته
- مواجهة متاعب وجدانية لانفعالات غير سارة تلك التي تنتاب الفرد : كالقلق ، الاكتئاب ،القرف الاشمئزاز.. الخ.

- إدمانه والتعود عليه .

- الشعور بالمتعة أو اللذة .(مصطفي سويف ، ٧٥، ١٩٩٦).

وفي دراسة تناولت الاعتقادات لدي مجموعة من المدخنين توصلت الدراسة إلي أن المدخنين لديهم مجموعة من الاعتقادات ( والمعتقدات هي مجموعة من الافكار التي لا تقبل المناقشة والتي كونها الفرد حول تدخين السجائر في ضوء مامر به من خبرات حول هذا الموضوع ، والتي ينتظم من خلالها سلوكه سواء بطريقة صريحة ، أو دون وعي منه بذلك ).

حيث توصلت العديد من الدراسات الميدانية إلي وجود المعتقدات الاتية حول التدخين لدي عينة من المدخنين :-

١- الاصابة بالأمراض الجسمية أحد العوامل التي تؤدي إلي التدخين .

٢- التدخين يساعد علي التحصيل الجيد لدي الطلاب

٣- التدخين يساعد علي التذكر بشكل جيد .

٤- من الصعب علي المدخن أن يغير نوع السجائر (أو نوع الدخان الذي اعتاد علي تدخينه في الشيشة ).

٥- توجد رغبة ملحة لدي المدخنين للتدخين قبل النوم مباشرة .

٦- التدخين يجعل المدخن مقبولا من الاخرين .

٧- تدخين الرجل يزيد من إعجاب الفتيات له .

٨- التدخين يحسن العلاقات الاجتماعية بين

الاصدقاء والزملاء .

٩- التعرض لبعض المتاعب النفسية يؤدي إلي التدخين

١٠- مواجهة الشخص لبعض المشكلات والازمات يؤدي به إلي التدخين

١١- الشعور بالاحباط أحد الاسباب التي تدفع الشخص إلي التدخين .

١٢- الامتناع عن التدخين يؤدي إلي الشعور بالدوخة

١٣- الامتناع عن التدخين لفترة يثير أعصاب المدخن

١٤- قلة التدخين تسبب الصداع .

١٥- الاصدقاء هم السبب الرئيسي لتعلم التدخين .

١٦- التدخين لايؤثر في ميزانية الاسرة .

١٧- التدخين لايؤثر علي المستوي الاقتصادي للمجتمع .

١٨- ليس للتدخين أي اثار سلبية .

١٩- طعم النيكوتين لذيذ.

٢٠- التدخين يؤدي ال شعور بالمتعة

٢١- المدخن شخص قلق

٢٢- المدخن شخص اجتماعي

٢٣- المدخن شخص واثق من نفسة

٢٤- التدخين هوالطريق لتعاطي الخدرات

٢٥- المدخن لايستطيع مقاومة الرغبة المحلة للتدخين

٢٦- المدخن لايستطيع التوقف عن التدخين.

وبالطبع فقد وجدت الدراسة فروقا بين الاشخاص الذين يدخنون وبين متعقدات الاشخاص الذين لايدخنون، حيث انهم بالطبع قد مالوا الي الاعتقاد بذكراضرار التدخين ... وعددوا هذه الاضرار وفي مجالات متعددة (معتزسيدعبدالله،عبداللطيف خليفة،١٩٩٦).

وفي دراسة اجريت في جامعة (ساوثهامبتون) في بريطانيا محاولة الاجابة عن تساؤل :ما الاسباب التي تؤدي الي التدخين .وجاءت اجابات الطلبة مرتبة ترتيبا تنازليا كالاتي:-

١- تقليل وحدة الاثارالعصبية التغلب علي التعب والشعوربالارهاق.

٢- ارتخاء العضلات والشعور بالارتياح بعد التدخين

٣- التدخين الانفرادى ، وذلك لشعور الفرد بالتدخين بعيداً عن أعين الآخرين (لصة لوكان الفرد حريصا على ان لا أسرته ذلك).

٤- التدخين المصاحب لحدث من الأحـداث، مثل التدخين بعد تناول الطعام أو التدخين المصاحب لتناول الشاى أو القهوة (أوالمشروب المفضل للشخص).

٥- التدخين كبديل للغذاء لان التدخين يقلل شهية المدخن لتناول الطعام

٦- التدخين الاجتماعى ، وهو التدخين المرتبط بتواجد الشخص مع مجموعة من الاصدقاء،وبخاصة في المناسبات

(بغض النظر عن طبية هذة المناسبات وما ان كانت سعيدة اوغيرذلك).

٧- التدخين لزيادة الشعور بالثقة في النفس وان البعض يري ان التدخين يقلل من الاحساس بالخجل. (pp.c،Bauer،١٩٩٩.-٨٧-١٠٦). وفي درسة اجراها (صالح ليري،٢٠٠٦) علي الاناث المدخنات في المجتمع الكويتي، حيث اختار عينة عشوائية من الاناث من سن(١٦-٢٥سنة ،ن =٥٦٠)، وقد اتضح الاتي من خلال النظر الي خصائص عينة الدراسة:-

١- ان اكثر من نصف افراد البحث (٦٠٪) يمثلون الفئات الشابة الصغيرة من المدخنات.

٢- اما اللاتى تبلغ اعمارهن من ( ٢٩ - ٣٩) كانت النسبة ١٩ ٪

٣- فى حين ان اللاتى تبلغ اعمارهن (٤٠- ٥٠) نسبتهن ٥٠٪

٤- ان نسبة اللاتى تبلغ اعمارهن اكثر من ٥٠ سنة فانها تمثل نسبة ٦٪

اما عن العوامل الاجتماعية المؤثرة فى انتشار ظاهرة تدخين الارجيلة فتمثلت فى:-

١- وجود اصدقاء مدخنين للشيشة.

٢- الهروب من المشاكل الاجتماعية.

٣- عدم وجود رقابة اسرية وعدم وجود دور واضح للاسرة.

٤- تقليد الاخرين من المدخنات للشيشة.
٥- تفكك اسرى للافراد الاناث المدخنات.
٦- الرغبة فى ابراز الشخصية الانثوية.
٧- لا يستطعن رد الدعوة لتدخين الشيشة.
٨- من المظاهر الحضارية تدخين الاناث للشيشة.
٩- مقهى الشيشة مكان لجميع الاصدقاء (الاناث).
١٠- حرية شخصية فى اختيار نوع التدخين .

وهكذا حاولنا فى الصفحات السابقة الاجابة عن التساؤل اللغز لماذا ندخن؟»٠

وقد حاولنا ان نجيب على هذا التساؤل من خلال العديد من نتائج الدراسات الميدانية سواء

تلك التى اجريت فى مصر او العديد من الدول على اساس ان التدخين (هم عالمى ) لا يخص مجتمع دون اخر بل هو ( كارثة) بكل المقاييس حيث تحاول العديد من المنظمات والهيئات والمؤسسات ان تجند الا موال وتشحذ العقول فى محاولة لصد هذة ( الهجمة البربرية الشرسة على الانسان) الا ان المأساة ان اعداد المدخنين والمنضمين الى طابور الا دمان - لكافة انوا ع التدخين - فى زيادة مستمرة وهى كارثة يجب ان نتكاتف معا من اجل مو اجهتها مواجهة علمية حاسمة التدخين الأسباب والدوافع.

**مقدمة:**

لكل سلوك دافع معين حتي وان كان الشخص علي علم به ، ولذا يحتل موضوع الدوافع مكانة هامة في علم

النفس، وفي العديد من فروعه ، فلماذا يرتكب شخص ما جريمة رغم ان كل المؤشرات الظاهرة كانت توضح عكس ذلك؟

لا شك ان الغوص في اعماقة والتعرف علي الدوافع هام في هذا السياق.

**وبدون الغوص في تفاصيل، يقسم العلماء الدوافع الي:**

أ- دوافع شعورية: وهي تلك الدوافع التي تشعر بها الشخص ويعيها، او يمكن لة ان يتذاكرها، وان يكون علي بيئة منها، فا الشخص الذي يكرة (س) من الناس يشعر بهذا الدافع، وربما (يشحذ ذهنة) لحصر العديد من الاسباب والمواقف التي دعتة الي ضرورة اتخاذ هذا الدفع.

ب دوافع لا شعورية: وهنا يسلك الشخص سلوكا ما، ولا يدري لماذا؟ هو لا يدري لماذا يفعل ذلك، وقد يقول قولا ويفعل عكسه........ لكن لماذا؟ وهو لا يدري ذلك ، ذلك لأن تلك الدوافع لا تظهر في شعور الفرد ولا في وعية، لذا لا نجد غرابة في انكار الشخص لها . وكل شخص لديه قدر من هذا الدوافع . ولكن في الدوافع اللاشعورية يجب ان نعي الامور الاتية :-

أ- ان كل شخص لديه دوافع شعورية ودوافع لاشعورية

ب- أن (كم ) هذه الدوافع يختلف من شخص الى اخر وربما فى الفرد الواحد من مرحلة عمرية الى أخرى .

ج- كثيرا ما تكون الدوافع الشعورية غطاءا لدوافع لاشعورية متناقضة اذ كثيرا ما يخفى الحب الكره او العكس ، ومن هنا نجد المثل الشعبى الشهير:«ما محبة الا بعد عداوة ».

د- ان الدوافع اللا شعورية لا تقبل أن تكون هكذا مستبعدة من الشعور، ولذا تجاهد من أجل أن تصبح شعورية.

هـ- وحتى اذا فشلت فى ان تكون شعورية فانها تظهر فى العديد من السلوكيات : زلات القلم أو اللسان ، وكذ الاحلام، وربما السلوك المرضي الذى لا يعرف الشخص له تفسيرا ولا حتى المحيطين به بدون الغوص فى ديناميات هذا الشخص .

و- ان كل سلوك محتوم المعنى والدلالة ، اذ لا عشوائية او صد فة فى السلوك لدرجة ان العديد من العلماء يطلقون كلمتهم الشهيرة :» ان المرض اختيار « وبالتالى نستطيع ان نستنتج في هذا السياق ان التدخين اختيار واذا كان التجريب به سمة الاستطلاع - كصفه انسانية - او سلوك شائع ومقبول عند جميع البشر فلماذا حين يدخن سيجارة فأنها (تعلق) عند البعض (لفترة ) ويرفضها البعض بمجرد ( النفس الاول ) ولا يكرر هذة التجربة مرة ثانية طوال حياتة واخر يصبح التدخين لديه ادمانا وأسلوب حياة لا يستطيع ان يتخلى عنه حتى لو خير ما بين التدخين أو الموت فإنه قد يختار بإرادته - وربما رغما عن ارادته الموت تدخينا .

وهذا واقع من نتائج العديد من الدراسات الميدانية التي حاولت سبر أغوار ظاهرة التدخين . ورغم قلة الدراسات الجادة فى هذا السياق فقد توصلت الى ان التدخين يبدأ فى سن قبل المراهقة –او حتى فى مرحلة المراهقة – وهذا يقتضى من ( المفسرين ) اخذ كافة الخصائص والسمات المميزة للمراهق وكذا طبيعة المراهق .

وسوف نتحدث في عجالة بترتيب الأسباب التى تؤدي إلي التدخين ترتيباً تنازلياً أى من الأعلي إلي الأقل.

**١- تقليد الكبار :**

وقد أتي هذا العامل كأحد أهم أول الأسباب التي تقود إلي التدخين ، ولا شك ان من أهم سمات مرحلة المراهقة البحث عن قدوة او مثل اعلى ، وقد يكون هذا القدوة : من داخل أسرته ، أو من المدرسة ، أو من نجوم المجتمع اللامعين والذي شاهده هذا الفتى وهو يدخن فإعتقد – فى داخله– انه لكى يتواحد او يقلد من يحب فلا بد ان يفعل مثله. هذا تفسير.

تفسيرآخر أن الشخص هذا يتواجد في بيئة ولم تدرك بعد ان هذا الشخص قد نضج ودخل في مرحلة المراهقة بكل عواصفها .. ومازالت تنظر إليه علي اساس أنه : ذلك الطفل الصغير الذي لا يعرف مصلحته ، ولابد من أن يسمح الوالدين – أو من يقوم مقامهما في المؤسسات الاجتماعية الاخري – أن يتدخلا في شئونه علي أساس مقولة : « إن اللي أكبر منك بيوم يعرف عنك بسنة » ولاشك أن هذا

يضايق الشاب في مرحلة المراهقة ويدفعه إلي (التمرد) ، ومن مظاهر التمرد التدخين علي أساس أنه :

- مظهر من مظاهر الرجولة ٠
- علامة من علامات النضج ٠
- علامة من علامات الاستقلال ٠
- علامة من علامات الاعتماد علي النفس ٠

فإذا لم يدرك الاخرون فحوي هذة الرسائل ٠٠ جاهر المدخن بالتدخين، وسوف يدخل معهم المعركة ( وهو علي قدم المساواة من حيث جمع الادلة والحجج التي تصرع المعارضين ) ٠

وتظهر المشكلة إذا كان الاب يدخن ويطلب من الابن ان لايدخن ، بل أثبتت بعض الدراسات الجادة - وكذا الملاحظات في هذا الشأن - ان المراهق حين يتواجد في بيئة يدخن فيها الوالد أو أحد أفراد أسرتة فإن فرصته في التجريب والتدخين تكون أكبر ؛ (وذلك لتوافر مادة التدخين وربما الادمان ) من شخص أخر غير متوفر في بيئته الاسرية مثل هؤلاء الاشخاص والذين يدخنون ٠

وإذا كان الاب يدخن فلابد أن التدخين له فوائده (وإلا لماذا ينصحني بالابتعاد عن التدخين وإذا كان التدخين ضار فلماذا فشل في التوقف ؟! وإذا كان الفرد في مرحلة الطفولة السابقة وللعديد من العوامل والاسباب - لايعبر ولا يرفض فإنه قد اصبح في هذة المرحلة قادرا علي المواجهة بل والدخول في الصدام إلي منتهاه وأقل شئ هو مغادرة

المنزل رغم أنه يعلم أن الابتعاد سوف يترك مساحات من الاسي واللوعة .

**٢ - مشاعرالرجولة أو إثبات الذات :**

هنا نتعمق في هذا الدافع قليلا ونتساءل :

- مامعني الرجولة ومفهومها لدي الشاب ؟
- وهل الرجل هو الذي يدخن ؟
- وإذا كان الحال كذلك فما هو الموقف من الرجل - أو الرجل - الذي لايدخن ؟

والواقع أن كل هذة التساؤلات وغيرها تدخل في باب المفاهيم السائدة حول مفهوم الرجولة وما يرتبط بها من بعض المظاهر .

وقد تتسامح ( ثقافة التنشئة الا جتماعية ) فى منح بعض ( الحريات ) تجاه الولد الذكر عكس الحال تجاه الانثى مثلا ( وان كانت العديد من الملاحظات وبعض الدراسات قد وجدت انغماس او تورط نسبة من الاناث فى التدخين ).

والمراهق يتمرد على نظرة الطفولة التى يبديها الاخرين تجاهه انه يتساءل حين يصيح عليه احد والدية مثلا قائلا له « تعالى ياولد » انه يتضايق من ذ لك ويتساءل :

- ما معنى كلمة ولد ؟
- هل انا مازلت طفل ؟
- وسنواتى الـ ١٢ أو الـ ١٣ ؟

الم يلا حظ الولد او الولدة ( او المدرس او المدرسة ) التغيرات الخارجية التى حدثت لى مثلا( ظهور شعر الشارب

واللحية ) ؟. الم يلاحظ تغير نبرة صوتى حيث اصبح اكثر خشونة عن ذى قبل فاذا كان المناخ السائد فى الاسرة اصر يفتقد الى الدفء العاطفى والمودة والثقة وتبادل الرابوالمصارحة .. اخذ الشاب هذا طريق التمرد .. والتمرد له مظاهر متعددة اهمها : فرض رأيه فى تناول او عدم تناول اطعمة معنية وكذا فى اختيار (ملابس) معينة او ( قصات للشعر ) معينة وهكذا فإذا اثار هذا استياء الاسرة اصر على موقفه بل شعر فى داخله با لإنتصار ولإنه استطاع ان ( يكسر ارادتهم ... وان يعلمهم ( دروسا ) بعد ان كانوا ينظرون الى ذاتهم وكأنهم (رموز لا تمس).

**٣- مجاراة الزملاء :**

من الغريب فى هذة المرحلة ان المراهق قد يتمرد على افراد اسرته لأن الزملاء او الاصدقاء فى هذه المرحلة يمثلون الجانب او الباب الثانى الذى ينطوى تحت لوائه المراهق .

وقد اشارت كافة الدراسات التى تناولت مرحلة المراهقة الى ان الصحبة والرفاق فى فترة المراهقة تلعب دورا ً هاما ً فى تشكيل شخصية المراهق وانه يسير فى طاعة ركاب الاصدقاء ويطيعهم طاعة شبة عمياء لا تناقش .. لأنه من السهولة بمكان ان يقنع الشاب زميله بما يتعاطاه بل ويحرضه على مشاركته فاذا تردد اتهمه بانه لم يبرح بعد مرحلة الطفولة هذه التهمة تستفز صاحبنا فيجرب بل ويضغط على نفسه من اجل ان (يحسن) صورتة اما م زملاءه ... فضلا عن ان تواجد الشاب مع زملاءه - فى

هذه الفترة تحديداً – يحقق له العديد من المزايا مثل:

- الشعور با لا نتماء .
- الشعور بتقدير الذات .
- نمو الثقة بالنفس .
- الشعوربالاستقلال.
- ايجاد (متنفس) للتعبير (والفضفضة)عن النفس مع اخرين يشاركونة تقريبا نفس (المشاكل والهموم والاحاسيس).

ولذا فقد ظهرت العديد من النظريات التي تفسر سبب (هـذا الالتحام ) بين جماعات الاصدقاء وتحديدا في مرحلة المراهقة ، وخاصة نظرية المسايرة الاجتماعية conformity social والتي تري ان كل شخص يعتقد في داخله انه لكي يكون محبوبا ً ومقبولا ومستحسنا من قبل الاخرين فإنه لابد ان يساير نفس الجماعة التي ينتمي (او يود ) ان ينتمي اليها في كل ما تقوم به من سلوكيات وافعال وطقوس واتجاهات بل وقيم .. حتي لو أظهر قدرا من المعارضة تجاه (مسلك ما ) فإن ضغط الزملاء peer pressure والدرجة التي يمارسونها عليه والتأثير كل ذلك قد يجعل الشخص (يتنازل)عن معارضته تلك وينصاع لما تنصاع له الجماعة وبذلك يرتاح حين ينطوي تحت لواء ( النحن ) لا تحت شعار ( انا ) .

ولذلك فإن العديد من الدراسات الجادة قد اشارت الي وجود علاقة ارتباطية قوية بين جماعة الرفاق واي سلوك

ما سواء اكان هذا السلوك تدخين ،اوتعاطي عقاقير ،او تناول كحوليات ، او حتى الدخول في مغامرات نسائية ،او حتي الدخول في افعال اجرامية بل ودرجة تأثير الوالدين علي ابنائهم؟!

ولذا علي الاباء ان ( يخلقوا ) مناخا من الحرية المسئولة؛لان الديكتاتورية او الفوضي تجعل (المراهق ) كالمستجير من النار بالرمضاء اضافة الي مسألة التدخل في اختيار اولادنا لاصدقائهم حتي ولو بطريق غير مباشر- حتي لا يثور المراهق متهما ايانا باننا لانعرف مصلحته وانه أخطأ في الاختيار فإننا يمكن ان نتدخل من باب ( التلميح) بضرورة اهمية اختيار الصديق ، لان سلوكه لوكان مشينا فسوف ينعكس ذلك علي شخصيتنا وان الصديق مراة اخيه فلينظر احدكم من يصادق .

**٤- جذب اهتمام الجنس الاخر:**

لعل من الاشياء التي تتبلور في المراهقة هي ظهور الرغبة الجنسية وبالتالى يحدث الانجذاب بين الجنسين بعد ان كان فيما ومضى - اى فى الفترة السابقة على المراهقة مباشرة - يحاول الالتصاق بنفس الافراد الذين ينتمون الى نفس جنسه هنا تحدث التغيرات ويبدا الفتى مرغما فى التفكير فى (الجنس الاخر) وكذا تفعل الفتاة ويعيش الشاب مجموعة من الصراعات وتدور بحذافيرها فيٍ خيال كل مراهق ما بين ان يحب فتاته حبا ملائكياً طاهراً وبين ان يدخل فى دوامة (تجربة الجسد) .. ويظل هناك صرا ع

داخلى وعنيف وشرس كذلك احلام اليقظة تكون غالبا مليئة بالشهوة ثم يتبعها الندم مع وجود احلام يقظة اخرى اكثر شفافية وحبا و رومانسية وبين هذا وذلك يعيش المراهق هذا باختصار ملمح اساسى لابد ان يمر به كافة المراهقين فى غالبية الثقافات ولذا اعجبنى جدا اعتراف الكاتب الصحفى الكبير صلاح منتصر الصريح فى كتابة رسالة الى اى مدخن لكيفية تد خينة السيجارة الاولى يقول « كنت فى مقتبل الشباب وقد تفتحت مشاعرى لفتاة كانت تمضى الصيف مثلى فى رأس البر وفى ذات ليلة رأيتها تسير وحدها فاردت ان انتهزها فرصة واعبر لها عن هذه المشاعر المختنقة داخلى وعندما سرت خلفها فشلت كل محاولاتى فى اخراج كلمة واحدة انطق بها وخيل لى اننى فى حاجةإلي شيئ يشجعني علي الكلام فكان أن أشتريت في اليوم التالي أول علبة سجائر في حياتى وظللت محتفظا بها فى جيبى الى ان شاهدت فتاتى تسير وحدها فأخرجت علبة السجائر من مكمنها واشعلت السيجارة الاولى ونفثت دخانها وانا اشعر باننى اكبر عشر سنوات من سني وهو ماكنت أريدها ان تعرفه ، وانتظرت ان تخرج كلمة واحدة من فمي اعبر لها عن مشاعري ولكن لساني احتبس داخل فمي ولا اذكر اننى تحدثت حتى اليوم الى هذة الفتاة التى باعدت الايام بيني وبينها والتى بسببها عرفت طريقي الى السجائر متصورا انها ستساعدني وتشجعنى على الحديث معها فكان ان خرجت من علاقتي العرجاء والبكماء معها –

لانها علاقة من طرف واحد وبغير كلام - بمعرفتي التدخين وادماني السيجارة وقد زادت علاقتي بها اقصد السيجارة ( ص ٢٧ : ص٢٨ ) .

وما ذكره الاستاذ صلاح منتصر هو ما يحدث لمئات من الشباب الذين يحا ولون ( لفت انظار الجنس الاخر) وما التدخين الا رسالة اليها لها رموز وشفرة ومحكات ومنها:

- انه الان رجل.
- انة يعتمد على نفسه.
- انه لا يخشى شيئا.
- انه مستعد من اجلها ان يفعل اى شيء.

ورغم ذلك فقد خذلته السيجارة ولم تمنحة ( الكلام ) او ( سهولة التفاعل) التى يود ان يكونها مع فتاة

**٥- تمرد على سلطة الكبار :**

لعل التمرد على السلطة - بمختلف صورها - هو سمة تميز - ايضا - مرحلة المراهقة اذ يعيش المراهق ( ازمة الهوية ) ويتساءل عن العديد من المحاور الفلسفية ثم يبدأ التمرد كنوع من رد الفعل لا ثبات ان ذاته مختلفة عن ذات الاخر وفي محاولة - ايضا - للفت الانظار والا هتمام وتتعدد اشكال التمرد بين الشباب تجاه السطلة - وخاصة الوالديه - والتى تظهر فى الاتي:

-إذا كان الأب يفضل بالاستماع الى ( س ) من المطربين فإن الابن يرفض ذلك ويصرعلى (ص) ، بل ويشترى كافة المجلات التى تفرد له بعض الصفحات ، ويلصق صورة

هذا (المطرب) أو ذاك على كل جدران الشقة .

- يظهر أيضا التمرد فى المجال الدراسى ، فإذا كان الأب قد درس الطب فإن الابن يحاول أن لا يدرسه فى البداية ، بل قد يختار تخصصا ً أخر غير تخصص والده فإذا أصر الأب ـ وساندته الأم - فإنه يمكن أن يلتحق بالطب إلا أنه لن يحقق النجاحات والشهرة أو التفوق الذي قد حققه الأب ونظرة سريعة إلى العديد من الأمثلة نجد استحالة أن يحقق الابن نفس المكانة العلمية ـ او حتى الإ نسانية ـ التى حققها الأب .

ـ وإذا وجد الابن أن سلطة أباه تشمل الجميع أو أن الجميع يخشونة فإن يتساءل : لماذا يفعل الأب ذلك ؟

- من الذي أعطاه هذا الحق لكي (يسيطر) بكل هذا العنف على الجميع ؟

- ثم يبدأ محاولاته فى أن يجعل (والدته وأشقاءه ) يتمردون على هذا الوضع ، فإذا أبدوا اندهاشا لذلك فإنه يبد محاولاته فى أن يجعل (والده واشقاءه ) يتمردون على هذا الوضع ، فإذا ابدو اندهاشا لذلك فإنة يبدأ بنفسه ويتمرد .

- والاب الذى يدخن قد نجد ابنه يدخن (إما نتيجة التمرد على الاب أو تحت تاثير الأصدقاء أو لأسباب أخرى ومتعددة )

- لكن ليس معنى التمرد أن الأبن لايحترم الأب أبداً ، بل يقدر يجله لميزات فى والده يراها جديرة بالفخر

والاعتزاز .

ويبقى بعد ذلك اسلوب ( التعامل ) مع هذه الازمة التى تعصف بالمراهق وطرقتنا ككبار في التعامل معها.

**٦ـ ظروف ضاغطة:**

تعد الضغوط أحد أهم الأسباب التى تقود إلى البدء فى التدخين ، وإذا كانت الضغوط قدر ، فإن القدرة على التعامل مع هذه الضغوط يحتاج إلى العديد من المهارات والاستراتيجيات الكفيلة بذلك والتي تؤدي في النهاية إلي (الصلابة النفسية ) للفرد .

والعلاقة بين الضغوط والتد خين ـ أو تعاطى المخدرات بكافة أنواعها أو حتى إنحراف السلوك – قدأكدتها العديد من الدراسات ، وكلما كان الفرد قادرا على التعامل مع الضغوط أولا بأول (دون تأجيل أو تسويف ) فإنه يكون أكثر صحة نفسية من شخص اعتاد على السلبية والصراخ علي الأخر والإستنجاد به ؛ لأن تراكم الضغوط يدخل فى حالة تجعله متوترا ً باستمرار وفى حالة من الأرهاق الاجهاد، ولذا نطلق عليه فرد مضغوط جدا ً ومتوتر ٠

**شخص من هذا النوع لابد أن يتميز بالاتى :**

– القلق.
– سرعة الاستثارة.
– الخوف.
– الأرق.

- صعوبة التركيز.
- تشتت الانتباه.
- عدم سلاسة التفكير
- اضطراب النوم
- اضطراب الشهية لتناول الطعام.
- تعاطى مواد مخدرة (اما منبهة او منشطة او حتى مهدئة) ، بالاضافة الى التدخين والذى يعتبره - هذا الشخص - المتنفس له والمساعد على (اجتياز)هذة الضغوط.

وعن طبيعة الضغوط التى تدفع المراهق الى البدء فى التدخين فقد ذكرت الضغوط الاتية :

- المذاكرة وتراكمها.
- دخول الامتحانات او اقترابها.
- مواجهة مشكلات مع العائلة.
- مواجهة مشكلات مع الزملاء او الاصدقاء.
- وفاة شخص عزيز عليه من افراد الاسرة.
- عدم (كفاية) مصروف اليد .
- الرغبة فى الحصول على (مجموع كبير) .
- مواجهة الانتقال والانتظام فى مواعيد حضور (الدروس الخصوصية المختلفة ) ، اذ من السائد ان الطالب - خاصة فى المرحلة الثانوية العامة بداء من الصف الثانى حتى الصف الثالث - يأخذ دروسا خاصة فى جميع المواد تقريبا .ولاشك ان ذلك يقتضى تنظيما للوقت سواء سيحضر اليه المدرس فى المنزل او سيذهب هوعند (س) من زملائه

لتلقى الدرس ( وكل هذا يعد مادة واحدة ) والمطلوب منه ان ينظم مواعيده فى كافة المواد والدروس.

– مواجهة مشكلات جسدية :صداع ،ارق ،دوخة ، عدم الشهية للطعام ...الخ.

– مواجهة مشكلات نفسية مثل:

- القلق.
- الحزن.
- تاكيد الذات.
- الخجل.
- الخوف.
- الأحباط.
- الهروب من مواجهة ضغوط الواقع.
- العلاج الذاتي لبعض الالام العضوية، كالصداع، والتوتر مثلا.
- الشعور بالوحدة، والشعور بالوحدة ليس معناها ان الشخص يجلس بمفردة منفصلا عن الأخرين،بل قد يتواجد الشخص وسط حشد من البشر ، ورغم ذلك يهمين علي افكاره هذا الشعور، ذلك لان الشعور بالوحدة انما يعني ان الفرد يتواجد فيزيقيا وجسديا مع اخرين الا ان مشاعره واهتماماته وافكارة وقيمه واتجاهاته متقوقعة علي ذاتها ويرفض (تبادل الحوار) مع الاخر .

ولذا فالشخصيات الاكتئابية من الشخصيات المعرضة للتدخين والتي تتسم بالاتي:-

- الاحساس العام بالحزن .
- افتقاد الرغبة والحماس .
- الإيقاع البطيئ .
- انخفاض في الروح المعنوية .
- الاحساس القوي بالاكتئاب .
- اهمال المظهر .
- عدم تبادل الحوار مع الاخر .
- الاكتفاء فقط بالعلاقة بالذات واذا اضطر للتعامل مع الاخر فيتم ذلك في اضيق الحدود.
- لا تثير الأحداث التي تقع كل يوم بل وكل لحظة اهتمامه.
- التواجد مع الناس هو ( الجحيم بعينه ) ان لم يكن هو الجحيم ذاته.

ومثل هؤلاء الاشخاص اذا لم يتم الانتباه لهم وتقدير مدي معاناتهم فانهم يمكن ان ينجرفوا لا الي التدخين فقط بل الي الادمان خلاصا من هذه المشاعر التي تؤلمة والتي تزداد حدتها يوما بعد يوم.

**٧- ظروف اجتماعية : مثل:**

أ- المواقف الاجتماعية: ذلك لان التدخين قد يكون من السلوكيات الشائعة والمقبولة في البيئة التي يعيش فيها الشخص، بل قد (يتسامح) الجميع ازاء ذلك، مثل توزيع

السجائر - بل المخدرات والخمر- في بعض الأفراح، فاذا أجبت من قدم لك السيجارة انك لا تدخن:-

- « يا أخي عفر».

- «لاأدخن»٠

- « عفرها في فرح العمدة «٠

و (فرح العمدة ) هو رمز أي مناسبة سعيدة قد يسمح فيها بالتدخين أو بتعاطي المشروبات الروحية ، ولا مانع أن تزاملها مشروبات غازية ؟! أو حتي سجائر محشوة بالبانجو أو الحشيش لكن المواقف الاجتماعية تثير موقفين :

**الاول** : أنها قد تكون دافع لبعض الشباب علي بدء التدخين ٠

**الثاني** : أنها قد تكون دافعا للبعض علي الاستمرار في التدخين بل وتحبيذه انطلاقا من مقولة :

«اذا كان الجميع يفعل ذلك فلم أمتنع أنا ؟ فلأدخن ولأجعل (المركب ) تسير ؟»

ب- **للتسلية واللهو** : وهذا ناتج - في الغالب - من الفراغ ، وافتقاد الشاب إلي الهدف أو الاهداف التي يسعي إلي تحقيقها ، إضافة إلي العديد ممن شملتهم الدراسة قد ذكروا أنهم يدخنون : من باب إزجاء الوقت والتسلية ٠

- انهم يدخنون بطريقة الية / روتينية وليس لهدف محدد ٠

- التدخين يساعد علي التفكير ٠

- التدخين يساعد علي الابداع والابتكار ٠

ولعل كل ماسبق إنما يمثل «مجموعة من الافكار غير المنطقية « التي ارتبطت لدي المدخنين بمجموعة من المدعمات (سواء من خلال (ما يتوهم انه تجربة ذاتية ) أو من خلال «إشارة البعض له « بان يدخن حتي يتخلص من كذا وكذا من الاعراض والعلامات ·

وعلي كل حالة يجب علي المهتمين بالشباب وقضاياهم وضع هذه المبررات والاسباب في الاعتبار عند التعامل مع (مشكلة التدخين وكيفية مساعدة هذا الشخص أو ذلك علي الاقلاع ) ·

ج- **عدم وجود أضرار** : ذلك لان أضرار التدخين لاتظهر عقب الانتهاء من تدخين السيجارة مثلا ، بل تظل هذه الاضرارتتسراكم حتي تظهر مرة واحدة (وكأنك أمام جبل انهار فجسأة بالرغم من أنه قد يبدو للعيان انه متماسك) .

ولنعود إلي قراءة سطور من تجربة الاستاذ صلاح منتصر والدوافع التي جعلته يتوقف عن التدخين يقول :» ·· في سن الخامسة والثلاثون فوجئت بظاهرة غريبة ·· فبرغم تربيتي تربية رياضية لعبت فيها رياضيات الاسكواش، والتنس، والكرة الطائرة إلا إنني فوجئت بأصوات موسيقية غريبة تخرج من صدري وتصورها في البداية أمرا طارئا ولكنها أخذت تزداد مصحوبة بكحة خشنة كانت توقظني من عز النوم وجعلتني أعرف الاقراص المهدئة والمنومة حتي أستطيع التغلب عليها ··· ولم تتحسن حالتي ·· وإنما

خيل لي أنني أصبحت شيخا عجوزا في سن الخامسة والثلاثون.. ولم أكن في حاجة إلي ذكاء لاكتشاف أن السيجارة هي السبب فيما آلت إلية الأحوال السيئة لي .

وهكذا تتعدد الدوافع والاسباب التي تقود إلي التدخين والاستمرار فيه وهي أسباب ودوافع قد تم التوصل إليها من واقع أفراد مدخنين شملتهم الدراسات ، إضافة إلي العديد من الملاحظات . ورغم أن التدخين يتم من خلال مجموعة من الدوافع قد تتشابك مع مجموعة من الأفكار غير المنطقية إلا مثل هذه الدوافع وتلك الأفكار غير العقلانية في حاجة إلي تمحيص ووضعها موضع النظر والاعتبار ونحن نتعامل مع فئات وشرائح المدخنين .

**العلا قه بين الصوم والتدخين:**

من العجيب انك تسأل بعض الأفراد حين تعرف يقينا انه يعلم جيدا مضار التدخين ورغم ذلك يصر على الاستمرار فى التدخين. ويجيب محدثه عن هذا التناقض با نها : العادة.

- عرف ابن سينا العادة فى كتابه « رسالة العهد « فقال: « العادة هى تكرار ففعل الشى الواحد مرارا كثرة زمانا طويلا فى اوقات متقاربة « .

- وعرف العادة ابن مسكوية فقال با نها ( حال للنفس داعية لها الى افعالها من غير فكر ولا روية)

- وعرفها الامام الغزالى فى كتبه (إحياء علوم الدين ) فقال :( إنها حالة نفسية تظهر فى القلب ويفيض اثرها على

الجوارح ، وتتطلب القيام بعمل ، او تصدر عنها اعمال دون تكلف اوروبية او فكر، وتبدأ بتكف الافعال الصادر عنها ابتداء لتصير طبعا انتهاء).

وتنشا العادة من مقولة حقيقية مفادها : قبلية الانسان للتعلم ، بل وتعديل سلوكه .وهناك مدارس فى علم النفس تنهض على فنية ( تعديل السلوك) ، ولكى تتكون عادة معينة لابد من توافر شروط اساسية هى:

١.الدافع ٢.التكرار ٣.التربية

ولا نستطيع ان نعمم ونقول ان جميع العادات حسنة او سيئةلانها تتراوح بين هذا وذاك ، ويتوقف الاثر على مقدار الضرر او الفائدة التى يجنيها الفرد من إتيانة بسلوك معين ، و العادة حين تتكون فإنه من الصعب على الفرد ان يتخلص منها لانها – كمايقول الجاحظ – تعد طبيعة ثانية للفرد ، او طبيعة خامسة كما يذ كر الامام الغزالى ، وذك لانها خلفت فى النفس ميلا الى التكرار، يعطل العقل، ويؤديها الفرد احيانا بطريقة الية والخطورة انه قد تجعل الباطا مستلذا او مستانسا ... وان الفرد يخشى ان يتخلص من العادة – هذة– حتى لايقع فى هوة الفرا غ المتسع

ولعل الصوم – كما سبق وان اوضحنا – يهدف الى تربية النفس ، وتهذ يب الغرائز . وان يشعرك بادميتك كانسان استخلفه الله فى الارض ولذلك يجعلك انت تتحكم فى غرائز ك وشهواتك وليس العكس ..إذ ما الفرق بين الانسان و الحيوان ؟

ولعل الصوم يركز اكثر ما يركز على تربية (الارادة) لدى الفرد المسلم لانها الاســاس والفارق الواضح بين الانسان وغيره من المخلوقات ،والتى سخرها الله سبحانه وتعالى لخدمة الانسان والارادة لغة هى نزوع النفس وميلها الى الفعل بحث يحملها علية ،والنزوع يعنى الاشتياق للشئ، والميل يعنى الرغبة والمحبة . وقد كان ارسطو يسمى الارادة (الشهوة العقلية ) والاعمال الارادية الاختيارية هى التى تتم بعد روية وتفكير ،ويدخل فى نطاقها الاعمال التى يتحمل الانسان فيها النتيجة والمسؤولية

والارادة – كما سبق وأشرنا – تمثل الفارق الحاسم بين الانسان والحيوان أما القرأن الكريم نجد أنه استعمل فعل الارادة بمعان مختلفة نذكر منها

١– **الاختيار** : لمن اراد أن يتم الرضاعة

٢– **الرغبة** : قال انى اريد أن أنكحك احدى ابنتى هاتين

٣– **المقاربة**: فوجدا فيها جدارا يريد ان ينقض.

**الارادة والمسؤولية :**

**يقول الدكتور احسان حتحوت** : الانسان وحده هو الذى يعيش حياة مستمرة من التحليل ،واصـدار القرار ،ثم تحمل مسؤولية قراره. ولعل هذا هو معنى الامانة التى عرفها الله فى قوله تعالى :

انا عرضنا الامانة على السموات والارض والجبال

فابين أن يحملنها واشفقن منها وحملها الانسان ،

وتقض عدالة والعقل والمنطق أنلا مسؤولية على فاقد الاختيار . ولما كان الله قد اكد انهو مسؤول ، فمعنى ذالك أن الله وهب الانسان الحرية ، بل ان هذا الحريه هى جوهر انسانية الانسان التى هو بها انسان ، فان ضاعت الحرية ضاعت الانسا نية والفكر الكامنة وراء خلق الله للجنس البشري هى مشيئته أن يخلق جنس يتفرد على غيره من الاجناس بانه الجنس ذو الحريه واذا فهو الجنس ذو المسؤلية.

وعندما انزل الله الاسلام دينا خاتما ، جعل الدخول فيه اختيارا وليس اكراها « لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّين « بل امر نبيه أن يدعو الى الحق فقط « فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيَكْفُرْ « بل حدد للرسول مهمته في هذا الشان « فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ (٢١) لَسْتَ عَلَيْهِم بِمُسَيْطِرٍ « بل ووضح له سبيل الدعوة وأسلوب المخاطبه « ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ » ،ولذلك نجد أن الرسول قد حدد مسؤولية الانسان اذ قال فى حديثه الشريف :

« ألا كلكم را ع وكل را ع مسؤول عن رعيته ».. من كل ما سبق يتضح مكانه الارادة والحال الاسلام على تربية هذه العادة الحسنة لدى الانسان . لان الارادة ستظل هى الفارق الجوهري بين الانسان وغيره من الكائنات ٠

ولعل معنى الارادة يكمن أكثر ما يكمن فى ان الانسان

يسيطر على غرائزه الاساسية التى تتطلب الاشباع الفورى والاجل مثل الطعام والشراب والجماع ، بل ان الاسلام يحدد مواقيت معينة للإشباع فى اطار تنظيمى يليق بمكانة الإنسان.

واذا كان الامر كذلك اليس جديرا بالانسان هذا ان ينمى ارادته ،ويراجع قائمة اقواله وافعاله الضارة والمشينة ويحدث تعديلا فى سلوكياته.. ويدخل ضمن هذه السلوكيات « عادة التدخين « فإذا كنت امتنعت عن التدخين طوال اليوم وتعاملت مع القلق الناتج عن عدم ممارسة هذه العادة بتلاوة القرآن والصيام والاجتهاد فى العمل والعبادة.. أليس جديرا بك ان تواصل هذه «العادة الحسنة» فى ليل رمضان وامامك جدول مزدحم بالخيرات .. فعندك صلاة التراويح وقيام الليل والتقيد بتلاوة القرآن وكذا صلة الرحم.

ولذلك نستطيع القول اخيراً : خاب من مرعليه شهر رمضان ولم ينم فى داخله الارادة والامتناع عن التدخين .. وليس ذلك فحسب .. بل لابد من ( وقفه) ومراجعة شاملة لكافة سلوكياته المشينة.

**خامساً :الصوم والمدخل الإقتصادى**

لاشك ان الصوم هو شهر العبادة والروحانيات ، ولاختبار الامثل لعلاج الشهوات ،والاسلام حريص كل الحرص على ان يتبعها لانسان فى حياته مبدأ الإعتدال «لا إسراف ولا تقصير» ويتحقق المدخل الإقتصادى للصوم فى الجوانب الأتية :

**١- الإعتدال وعدم الإسراف فى إعداد الطعام:**

ولاشك ان هذا المبدأ لو التزم به الإنسان فسوف يوفر له - من الناحية المالية - الكثير من الأموال. ذلك لأن مبدأ الإعتدال فى الطعام قد لخصه الإمام الغزالى فى اربعة أمور:

أ- **الفوائد الأخلاقية** : وتشمل زوال البطر ، والاستيلاء على النفس الأمارة بالسوء ، والتمكن من الإيثار والتصدق .

ب- **الفوائد الدينية** : وتشمل رقة القلب ليتهيأ لإدراك لذة المثابرة ، وعدم نسيان بلاء الله ، وتسير المواظبة على أداء العبادة.

جـ- **الفوائد النفسية** : وتتمثل فى صفاء القلب وايقاد القريحة وإنقاذ البصيرة ، وقد قال العرب فى أمثالهم : «البطنة تذهب الفطنة ».

د- **الفوائد الماليه**: وتشمل صحه البدن ودفع الامراض. اضافه الي قله الإنفاق فيما لا يفيد .

**٢- قله التردد علي عيادات الاطباء :**

ان الالتزام بالمبدا السابق ..اي الاعتدال في تناول الطعام مهتدين بقوله سبحانه وتعالي « وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (سوره الاعراف ايه ٣١) وكذلك قول رسول (صلي الله عليه وسلم )» نحن قوم لا ناكل حتي نجوع ، واذا اكلنا لانشبع بحسب ابن ادم لقيمات بها اوده فان كان اكلا فثلث لطعامه ، وثلث لشرب ،وثلث لنفسه ..،انما ذلك يعد مبدا صحيا تنهض عليه صحه الافراد

وصحه الجماعات».

وقد اثبت كبار الاطباء ان عدد المترددين علي العيادات الطبيه ينخفض في شهر رمضان لاسيما الذين يعانون من بعض الامراض التي يوثر عليها الصوم تاثيرا ،كانخفاض الضغط ،والاضطرابات الهضميه ونزيف المخ ،والنزيف المعوي ،والذبحه الصدريه ، والجلطات .ولعل سجلات اقسام الاستقبال في المستشفيات خير دليل علي ذلك ولكن كل ما سبق ايراده يتضح بجلاء في اولك الذين يتبعون منهج العدال في تناول الطعام .

ولاشك ان عدم التردد علي الابطباء في مثل هذا الشهر يساهم في توفير العديد من الاموال ،الإضطرابات التي دئد له من جراء «السعار «الذي اصابه حين تناول الطعام

**٣- الطمانينه والسكينه :**

ان اتباع تعاليم الإسلام ، والإحساس اليقيني أن الله دائما بجواره فيركن اليه ،ويزداد تشبثا به .وعندما يصل الصائم الي هذا الدرجه بصوره وصلاته وقراءته للقران يكون قد وصل الي بر الامان .خاصه ونحن في عصر – باعتراف المؤرخين–القلق والاكتاب والامراض النفسيه والتي تفتك بصحه الانسان النفسيه ،وتجعله يزدي كاعواد الحطب الجافه والتي تخلخلها الرياح .وصدق الله اذا يقول « أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ « (سوره الرعد، ايه ٢٨) وهنا نقول ان الالتزام باداب الصوم يدخلك الي عالم السكينه

،وينعد عنك القلق واوهامه .

وهنا يقل ايضا التردد علي عيادات الاطباء النفسيين، وكذا المستشفيات النفسية ،ولاشك ان هذا ايضا – من الناحية الاقتصادية– به العديد من الفوائد.

**٤– في زكاة الفطر:**

يضيق المقام في هذا الحيز الضيق عن التعرض تفصيلا للجوانب النفسية التي تنمو في النفس الانسان المسلم حين يؤدي فريضة (( الزكاة )) ورغم انه ظاهريا تعني الزكاة زيادة ونماء للمال . فإن النظرة السطحية ترينا أنك بإخراجك الزكاة تقل اموالك .هذا من الناحية الظاهرية. ولكن في الواقع تنمو وتتزايد اموالك.

وسوف اركز فقط علي زكاة الفطر، والتي فرضها (صلي الله عليه وسلم) عند الفطر في رمضان ، لحديث عبد الله بني عمر رضي الله عنهما : فرض رسول الله (صلي الله عليه وسلم) زكاة الفطر من رمضان علي العبد الحر والذكروالانثي والصغير والكبير من المسلمين))متفق عليه.

وهكذا يتضح من هذا العرض الموجز ان الحكمة التي شرعها الله من الاعياد ليست للتظاهر وللتفاخر بالثياب او الطعام ،وإنما هو وقفة مع النفس فرحا بها إن اجادت – قد استطعتها – في الطاعة وندم للنفس التي استكانت واستنامت الي شهواتها ، وبذلك لن يستفيد شيئا لانه في الصيام لم يكسب إلا(( أن حرم نفسه من الجوع والعطش )) وفي الحج لم يكسب إلا ان ((تفاخر امام الاخرين انه ذهب

لأداء الحج)) حتي يقول له الناس في بعض المجتمعات ((يا حاج)).. وعند ذلك سيخسر اي خسران.

**الصيام وفوائد الصحية والنفسية:**

ينبع الصيام اولا من خلال الايمان بالله ،ذلك لانه يعد نبعا اساسيا ومتينا لاينضب يقود الفرد الى السواء النفسى والمناعه النفسية والجسدية ،وان له فوائد ايجابية لاشك فيها وهو قطرة داخل النفس الانسانية وان الانسان ((بفطرة)) قد بحث عن الله سواء داخل نفسه او فى قدرته جل وعلى بين خلقه.

**رحلة الانسان مع الايمان:**

من العجيب انة حين حدث تقدم تكنولوجى ظهرت اصوات تدعو الى الالحاد بل انكار وجود خالق للكون. حدث ذلك ابان المد الشيوعى ومعتنقى الشيوعية .. حين قال زعيمهم كارل ماكس ((الدين افيون الشعوب )) .

ولكن هل ((اعفاهم عدم الايمان)) من الوقوع فى براثن القلق والتوتر والاكتئاب ؟نشك فى ذلك

بدليل ان النتائج العديد من الدرسات والابحاث فى الغرب اكدت اهمية الايمان..

- يقول (( كارل يونج عالم النفس الشهير))،والذى كان يعلق على باب بيتة عبارة ((الله موجود ) وما دام الله موجودا فلا تخف شيئا ويقول عن الايمان با لله ان الايمان بالله عامل اساسى للاستقرار النفسى ،بل هو يساعد على سرعة الشفاء من اى اضطربات نفسية ،قد تصيب

الانسان)).

- ويقول عالم النفس الامريكى الشهير واطسون :ان الدين محتوى طبيعى للايمان، والايمان جزءا لا يتجزا من حياتنا لانقدر على تركه حتى نبقى فى حالة توازن وحتى نتخلص من الضغوط الانفعالية داخلنا ، انها وسيلة تعطى احساسنا بالتواصل بين اللانسان وخالقه )).

**اما عن نتائج الابحاث التى درست ان الايمان فى الصحة النفسية والبدنية فكثيرة نذكر منها:**

١- توصلت بعض الدراسات ان المترددين على الكنائس ((فى الغرب ))، ايام الاحد ((على الاقل))،كانوا اقل انحرافا وادمانا وتدخينا ((بل لا يدخنون على الاطلاق ولا يتناولون الكحوليات ))،مقارنة بغيرهم من الافراد الذين لا يترددون على الكنائس .

٢- توصل بحث اخر اجرى فى ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الامريكية ان الاشخاص الذين يؤمنون با لله ،ويعبدون (( القول هدا ))، بممارسة بعد الافعال ((التى تؤكد على الايمان«، أقل تعرضاً للقلق والارق والاضطرابات السلوكية مقارنة بالافراد الاخرين غير المتدينين.

٣- فى جامعة ديوك Duke ، بالولايات المتحدة الامريكية أثبتت الأبحاث ان الاشخاص الذين يلتزمون بالدين ويؤدون « طقوس «، الدين من صلاة وصوم وكافة المعاملات مع الاخرين يكونون اقل عرضة للقلق والتوتر لان الايمان يبث حالة من الإطمئنان والثقة فى النفس .

٤- وفـى دراسـة اخـرى أجريت فى نفس جامعة «ديوك»، بالولايات المتحدة الامريكية أجريت علي مجموعة من المتدينين ، ومجموعة أخرى من غير المتدينين ، عملية جراحية وثم متابعة النتائج فوجد أن الأفراد المتدينين أسرع فى الشفاء مع « تقلص فترة النقاهة « مقارنة بالأفراد غير المتدينين .

٥- وفى بحث تناول مجموعة من المسنين « عدد العينة بلغ ٢٠٠٠ مسن ومسنة «، فوجد من خلال أدوات القياس والمتابعة ان المسنين والمسنات من ذوى الإيمـان القوى والملتزمين بأداء «طقوس العبادات»، كانوا أطول عمراً « مع صحة وحيوية ونشاط »، مقارنة بالمسنين «الذين يماثلونهم فى العمر»، إلا أنهم كانوا غير متدينين .

٦- وفى بحث أخر تناول « ١٧٠٠ شخص »، من ولاية بوسطن بامريكا ، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين من المتدينين وغير المتدينين « ومن خلال محكات بحثية معينة»، وجد ان الجهاز المناعى يكون اكثر فاعلية ونشاطاً عنه فى العينة المؤمنة بالله مقارنة بالعينة غير المؤمنة .

٧- وفى دراسة أخرى تناولت مجموعة من المتدينين والمؤمنين بالله ومجموعة أخرى يقل لديهم الإيمان أو غير ملتزمين ، وجد أن المجموعة الملتزمة بالدين أقل تعرضاً ً للإدمان وشرب الخمر ، بل والاصابة بالاكتئاب والميول الانتحارية، عكس المجموعة غير المتدينة ، حيث يكثر لديهم « وفيهم»، القلق، التوتر ، إضطربات النوم ، إضطرابات

الطعام ، تناول الخمور ، التدخين بشراهة، « بدون سبب» الاكتئاب الجسيم « الشديد »، التفكير فى الانتحار ، أو الانتحار فعلاً.

**والخلاصة**: أن الايمان مزروع داخل النفس البشرية وموجود بالفطرة داخلنا ، والنفس تتعامل مع الايمان بدرجات ما بين التمرد أحيانا ( النفس الامارة بالسوء ) وما بين العودة الى الطريق السليم و( النفس اللوامة ) انتهاء بالاستقرار الى الايمان والاطمئنان اليه ( النفس المطمئنة) ..ولذا فان الايمان فطرة فى النفس الانسانية وأن الذين يتعامون عن ذالك انما يجرون أنفسهم الى طريق الهلاك والتشتت والضياع .

**الصوم وفائدته من الناحية الدينية**:بداية فان الصوم أمر الهى الا أن العديد من علماء الدين والفلاسفة وغيرهم قد حاولوا ، الاجتهاد فى محاولة لفهم الجوانب المختلفة العظيمة لهذا الامر الالهى « وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ».

**ومن هذه الفلسفات الاتى:**

أ- تنهض فلسفة الصيام الصحيحة على أساس أن ارهاق المعدة بالطعام الزائد عن حاجتها يسيء الى الجسم بصفة عامة ويجلب عليه العديد من صور وأشكال وألوان المرض . ولذا فأن القاعدة : « وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ « وقول الرسول ان من السرف (أى الاسراف والتبذير ) أن تأكل من ما اشتهيت ))

ب- انه من خلال الامر الدينى ((صوموا)) فان الدين يعطى فرصة مرة كل عام تتمثل فى شهر رمضان حتى تتطهر المعدة من الأمراض بالصيام والعمل على تهدئتها مع الاخذ فى الاعتبار أن هذا الصيام يكون لأياماً معدودات))، لان الاستمرار فى الصيام قد يؤدي الى اضعاف والجسم، ومناعته مما يفتح الباب على مصراعية لاصابته (( أى الجسم)) بكافة الامراض والاوبئة ، ومن هنا فقد جعل الاسلام الصيام شهرا وحدا مع التأكيد على :-

أ- أن نعجل بالافطار

ب- ضرورة أن نتناول وجهة السحور (( تسحرو ا فان فى السحور بركة)) .

ج- النهى عن الوصال (( أى وصل الليل بالنهار (أو العكس) أى الصيام المستمر بلا أى أطعمة أو أشربة))

د- حرص الاسلام على (حياة الفرد) وان يلبى جميع احتياجاته.

- قال تعالى « (يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ « ).(سورة البقرة ،أية ١٨٥).

- ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم )) صم وأفطر وقم ونم فإن لبدنك عليك حقا))

هـ- إن فلسفة الصوم تهدف إلى:

١- سلامة البدن .

٢- يقظة الإيمان.

٣- إحياء الإحسان.

٤- إرهاف الوجدان.

٥- الإحساس ((بمشاعر وأحاسيس )).الإخرين.

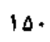
٦- تنمية القدره على تقوية الإرادة.

٧- أن يكون الإنسان متحكما فى ((جميع شهواته )) وليس العكس.

٨- الإحساس بالسعادة والثقة فى النفس حين يجد الانسان (( ثمار الطاعة )) وما تتركة فى النفس من آثار إيجابية .

٩- تقوية نزعة ((الوسطية )) فى النفس ((لاإسراف ولاتقطير لإنه إذا كانت قلة الطعام تؤدى إلى الأصابة بالعديد من الامراض «أشهرها الانيميا وسوء التغذية وما يترتب عليها من امراض ونتائج جد وخيمة علي الجسد والنفس» ،فان كثرة الطعام وارهاق المعدة والجسم بكل أجهزته «، بالطعام يؤدي بدوره الي العديد من الامراض والاضطرابات.

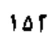
١٠- تحقيق البعد الاجتماعي « حيث انه من اهم الاشياء التي تلفت النظر وتكون محببة الي النفس حرص كل فرد من افراد الاسرة ( مهما كانت مشاغله ) علي ضرورة ان يذهب (اويدعو اسرته ومعارفه للافطار معهم)، مما يقوي الجانب الاجتماعي وما يترتب عليه من دعائم ومساندة نفسية تفيد الفرد حين يواجهة اي ازمة - وما اكثر ازمات وشدائد الحياة»



# الفصل الرابع

# تابع المداخل النفسية للصوم ( ٢ )

## محتويات الفصل



## الفصل الرابع

## تابع المداخل النفسية للصوم ( ٢ )

**مقدمة :**

لا يفيد الصيام فقط في الجوانب النفسية التى سبق وأن ذكرناها في الفصل الثالث بل يفيد أيضاً في العديد من الجوانب الأخري مثل :-

**أولاً : إمكانية المساعدة في التوقف عن الإدمان:**

حيث أن المتعاطي أو المعتاد علي المخدرات يستطيع الإقلاع عن التعاطي مع بعض العناء ، ويستطيع بمفرده أو عن طريق تقديم مساعدة بسيطة طبيه أو نفسية أن يجتاز هذه المرحلة .

**ومن أهم سمات الشخص المتعاطى :**

أ- ميل إلي زيادة جرعة المادة المتعاطاة وهو ما يعرف بالتحمل .

ب- إعتماد له مظاهر فيزيولوجية واضحة .

ج- حالة تسمم عبارة أو مزمنة .

د- رغبة قهرية قد ترغم المتعاطي علي محاولة الحصول علي المادة المخدرة وبأي وسيلة .

هـ- تأثير مدمر علي الفرد والمجتمع .

وسوف نوضح في عجالة قضيتين من قضايا المخدرات وهي :-

**أولاً : المواد المخدرة والصوم :**

ان البرامج الواقية تقتضى ضمن ما تقتضى من

متطلبات و محاور من اهمها تحديد المادة او المواد المسببة للادمان و الذى يهدف البرنامج الوقائى الى ( تبصير ) الجمهوراو الشريحة المستهدفة بانوا ع هذة المخدرات .

ومسألة شرح المواد المخدرة المسببة للادمان يكتنفها العديد من الصعاب خاصة اذا اخذنا فى الاعتبار ان مسألة (حب الاستطلاع ) تكون من اهم الدوافع التى قد تدفع الى حب الاستطلاع او تجريب الادمان الا ان مسألة (الشرح و التوضيح لمسالة المواد المخدرة ) تقتضى العديد من الشروط سوف نتحدث عنها فى ثنايا حديثنا فى الفصول التالية:

**موقف المخدرات فى مصر الان :**

ان للمخدرات - خاصة الطبيعة - مكانة متميزة فى مصر نلخصها كالأتى :

١- ينتشر تعاطى المخدرات الطبيعية ( القنب والافيون) بوجهة خاص فى مصر منذ مئات السنين .

٢- ينتشر تعاطى المخدرات الطبيعية بين الذكور المصريون وقلما نجده بين الاناث كان هذا فى الماضى ولا يزال فى الحاضر رغم كثير من الشائعات التى لا تستند الى اثاث بحثي .

٣- يلاحظ ان تعاطي الافيون اقل انتشارمن تعاطي القنب لدرجه ان احد البحوث المنشوره في سبعينات القرن الماضي قد قدرتها بنسبة ١:٣.

٤- الذين يتعاطون المورفين اقل كثيراً مما يتعاطون الافيون

٥- بدأ تعاطي الهيروين في الظهور مع اوائل الثمانينات من (القرن الماضي ) وبوجه خاص منذ سنه ١٩٨٤...غير انه لايزال محصوراً في شرائح محدودة جداً ، رغم ضخامة الضجة الاعلاميه المثارة حوله .

٦- كذلك بداء تعاطي الكوكايين فى الظهور في وقت مقارب لظهور تعاطى الهيروين ، إلا أن كثير من الدلائل تشير إلى هذا التعاطي محصور في دائرة أضيق بكثير من دائرة تعاطى الهيروين .

٧- بدء تعاطي المواد النفسيه المختلفة (الادويه المؤثره في الأعصاب منها المنشطات و المنومات ) يظهر بشكل ملحوظ في السبعينات (في القرن الماضي) وان الدلائل تشير إلي ان انتشار تعاطي هذه المواد لا يزال أقل بكثير من انتشار تعاطي القنب .

٨- تشير دراستنا الميدانيه الي ان تعاطي المواد المخدره في طريقه الي التزايد وانه في الوقت الحالي يفوق بكثير انتشار المخدرات والمواد المخلقة علي السواء.

٩- ينتشر في الوقت الراهن مخدر البانجو و هو من انواع المخدرات التى أنتشرت في الأونة الاخيرة لعدة اسباب منها :-

أ- رخص سعره .

ب- سهوله زراعته في اي مكان .

ج- سهوله ترويجه .

د- امكانيه ان يتناول الشخص بمفرده اومع جماعه .

هـ- امكنيه ان يخلط الانسان نبات البانجو الجاف (خاصه الاوراق اوالزهور اوما يعرف في لغه بين مدمنين البانجو باسم : عرنوس)مع المعسل في الشيشه او الجوزه.

و- صعوبه وجود مواد مخدره اخري في السوق (سوق المخدرات ) واختفاء اغلبها وغلو سعره بل و امكانيه غش ه(الحشيش والافيون والهيروين).

ز- وجود العديد من مئات الافدنة من الممكن زراعتها في صحراء سيناء والوديان التي من الصعوبة بمكان الوصول اليها ، ناهيك عن اقتصار مثل هذه الاراضي المزروعة بالبانجو الي ( الحيازة ) وبالتالي لايوجد ( شخص محدد ) يمكن تحميله قضية زراعة مثل هذه الارض بنبات البانجو المخدر.

١٠- يوجد الان فى سوق التعاطى ادمان الحبوب المخدرة والمؤ ثرة فى الحالة النفسية مثل . ابو صليبة والمنشطات والملطفات الصغرى والكبرى وقد شجعت العديد من العوامل على استمرار تعاطي مثل هذة المواد مثل : سهولة الحصول عليها ( حيث توجد العديد من الصيد ليات التى تبيعها دون روشتة طبية ) اضافة الى امكانية تهريبها وسهولة ذلك ورخص ثمنها وغيرها من العوامل .

١١- اذا اعتبرنا التد خين ( جزءاً من الادمان ) وهو كذلك بالفعل ذلك لان التدخين هو البوابة الاساسية لإمكانية

تجريب مواد مخدرة اخرى ولعل اهم النتائج - كمثال - التى خرجت بها دراسة تناولت قطاعات طلاب الجامعات من المدخنين الاتى :

أ- تبين وجود درجة عالية من التلازم بين الانتظام فى تدخين السجائر من ناحية والاستهداف للالام والامراض الجسمية والا ضطرابات النفسية من الناحية الأخرى .

ب- تبين وجود درجة عالية من الا قتران بين الانتظام فى عادة تدخين السجائر من ناحية ومعدلات التجرؤ على قواعد الحياة الإجتماعية السوية من الناحية الثانية مثل السلوكيات الاتية:

**١. فى المجال الجامعى:**

- الغش في الامتحانات.
- ضرب احد الزملاء.
- الطرد من المحاضرة.
- الخناق مع احد الزملاء.
- المشادة مع احد الزملاء.
- السرقة من احد الزملاء.

**٢. فى المجال الاسرى :**

- ترك المنزل نتيجة المشادة مع الاهل.
- الخناق مع الوالد او الوالدة.
- السرقة من النزل.

**٣. فى مجال الحياة العامة:**

- الوقوع فى متاعب مع البوليس.

- السرقة من احد المحلات.

ج- تبين وجود درجة عالية من التلازم بين التدخين من ناحية ومعدل الا نفتاح على ثقافة تعاطى المواد النفسية من الناحية الاخرى ( مثل الادوية المهدئة والمنشطة والمنومة والمخدرات الطبيعية وشرب الكحوليات وتعاطى الادوية النفسية دون ضرورة طبية) ٠

د- لايمكن إغفال تدخين الطباق عند الحديث عن تعاطي المواد النفسية وإدمانها أو الاعتماد عليها وذلك لسببين:

**أولهما** : أن الطباق نفسة من المواد المحدثة للا عتماد

**ثانيهما** : أن التدخين الطباق (المعسل ) يقوم في حالات كثيرة مقام الخطوة التمهيدة للا قدام علي تعاطي مواد نفسية أخري ٠

هـ- وجود اقتران دال في غالب الاحوال بين تدخين السجائر من ناحية والاستمرار أو عدم التوقف عن تعاطي مختلف أنواع المواد النفسية الاخري من الناحية الثانية ( وبخاصة تناول المشروبات الكحولية ) ١٢٠ وجود مادة (الماكستون فورث المخدرة ) والتي عرفها السوق المصري للمخدرات إبان فترة الثمانينات من القرن الماضي ومازلت موجودة حتي الان ولكن بدرجة قليلة في سوق الادمان نظرا لعدة عوامل أهمها : غلو سعرها ، فضلا عن إمكانية (غشها) مما يدخل الشخص الذي يتعاطاها في العديد من المشاكل الصحيحة الحادة ٠

وسوف نقدم باختصار في باقي صفحات هذا الفصل تعريف بأهم أنواع المخدرات (كجانب وقائي لان معرفة العدو ومعرفة حدودة وأبعادة هام جدا لتجنب حبائلة ومسالكة وألعابه ).

**المواد المخدرة :**

يعد توافر المواد المخدرة Drugs من أهم العوامل التي تقود إلي الادمان، إذا بدون توافر العقار المخدر لايكون هناك إدمان وبغض النظر عن الاجتهادات التي حاولها العلماء لتصنيف المخدرات إلا أننا سنخاول الحديث عن أشهر أنواع المخد رات .

**١- الحشيش : (أو نبات القنب الهندي ) Hasish**

وهو أكثر أنواع المخدرات انتشارا في الشرق الاوسط ، ويعرف بأسماء متعددة مثل : تاكروري في تونس ، وكيف في المغرب ، واناشكا في روسيا ، وأسرار في تركيا ، وفي أمريكا الماريجوانا .

ويعرف في الهند بهانجا BHanga وبانج Bang وكارا س Charasوجنجا Ganga وقنب hemp ، وفي التبت ميميا mimea وموميا Momea ،وفي المكسيك روزماريا Rosemarie .

والماريجوانا أو الحشيش ماهي الا أسماء لستحضرات نبات واحد يسمي علميا cannabis sativa وهو نبات حولي سمي قديما بالقنب ، وهو نبات ينمو طبيعيا أو بريا ، ومن الممكن زراعتة في جميع المناطق المعتدلة

الحارة في العالم ويعتبر نبات القنب أقدم النباتات غير الغذائية للإنسان بدا ظهوره فى اسيا ثم انتشر بعد ذلك فى العديد من دول العالم.

ولقد عرف العرب الحشيش واطلقوا علية هذا الاسم لان كلمة الحشيش فى اللغة العربية تطلق على العشب ويسمى نبات القنب الهندى بالحشيش كما انه استخدم فى الاغراض العلاجية وفى مناطق كثيرة من العالم كما ان الغربيون يرون ان الحشيش هو مخدر البلاد العربية وحيث ذكر (المقريزى) وانتشار تعاطى الحشيش بين الفقراء فى مصر وبلاد الشام والاناضول (تركيا) والعراق وذلك لان كلمة (الحشاشين) قد اطلقت فى الاصل على طائفة من الاسماعيلية عاشت مع زعيمها (حسن بن الصباح) فى قلعة الموت بين اوخار القرن الحادى عشر واوائل القرن الثانى عشر فى الجبال الكائنة فى شمال ايران ويقال انه كان يحث مريدية على قتل خصومة كما انه كان يحث مريدية على تعاطى مزيج من الحشيش والداتورة او الافيون ثم يتركبهم بصحبة الفتيات الحسان وهم غمرة التخدير كان يوحى لهم انهم الان فى الجنة وطبقا لتقرير لجنة المخدارات بالمجلس الاقتصادى والاجتماعى التابع للولايات المتحدة فأن نبات الحشيش منتشر بصورة خطيرة فى جميع انحاء العالم وتحصى الارقام الرسمية عدد مدمنى الحشيش بمائتى مليون نسمة او يزيد ويقال ان أغلبهم يقع فى البلاد العربية ولهذا شلت جماعةا لدول العربية لجنة

خاصة لمحاولة التخلص منه وتتعدد طرق تعاطى الحشيش ويرجع اختيار الطريقة الى عوامل متعددة تتصل بالأفراد وانفسهم ووضعهم الاجتماعى كما أن كمية الحشيش اما التدخين (عن طريق لفة فى السيجارة او وضعة على المعسل فى الشيشة او الجوزة اويتم تعاطية احيانا كشراب منقوع وذلك عن طريق نقع نباتات القمم المزهرة فى الماء وتختلط فى بعض الاوقات بأنوا ع مختلفة من المشروبات العطرية كالبرتقال والياسمين او الكحوليات.

**نبات الخشخاش او (الأفيون) opium :-**

حيث عرف منذ القدم وقد اتضح ذلك من خلال الكتابات القديمة حيث يؤكد البعض ان الحضارة السومرية علم ٤٠٠٠قبل الميلاد اطلقوا علية اسم (نبات السعادة) the planer of toy كما وجد فى لوحة اخرى يرجع تاريخها الى عام ٣٠٠٠ قبل الميلاد توضح كيفية حصاد الافيون كذلك عرفة المصريين القدماء منذ٥٠٠٠عام ق.م حيث ذكر فى ورقة البردى في (بردية ايبرس )ما يفيد معرفتهم لعقار له القدرة علي منع الافراط في البكاء عند الاطفال ، وازلة الكرب والهم والضيق عند الكبار وقد عرفة ايضا الصينيون واطلقو عليه اسم (شرب الالهة)، كما ذكرة (هوميروس )في اشعارة ووصفة بأنة مسكن لكافة اضطرابات البشر ولذا لاعجب ان نجد ارتباطا بين الكثير من القصائد الدينية القديمة وبين تعاطي الافيون وذلك للاعتقاد بان الحالة التي يترك فيها المخدر الشخص تسهل تواصله مع علم الارواح .

ولا زال حتي الان تعاطي الافيون يستخدم عند كثير من الشعوب في الطب الشعبي كعلاج لكثير من الامراض كما هو الحال في الهند وشعوب شرق اسيا وجنوبها وايضا في الكثير من قري ونجوع مصر خاصة في الصعيد لانه يوصف كمسكن لعلاج الكثير من الالام اضافة الي التعاطي لاغراض الكيف وتحقيق الشعور بالنشوة وتحمل العمل والنشاط وكذلك عرفتة اورو با كدواء منذ عهد المسيح الا ان انتشاره كإدمان قد ظهر وأنتشر في بداية القرن التاسع عشر عندما استوردته لاوروبا شركة الهند الشرقية علي نطاق واسع ثم اصبح شائعا في معظم بلاد العالم .

والافيون هو المـاد الصمغية المستخرجة من نبات الخشخاش (ابو النوم ) وهو يحتوي علي عدة عقاقير فعالة تستخرج من الافيون مباشر او مع تعديل كيميائي مثل المورفين والهيروين وغيرهما ولعل اهم الفصول في تاريخ الافيون هوالتمكين من عزل العنصر الفعال في الأفيون وهو المورفين اضافة الى امكانية تخليق الهيروين معمليا .

وتتعدد طرق تعاطى الافيون الا ان من اكثر الطرق شيوعا هو استعماله مع القهوة او الشاى او التبغ اما التدخين فيتطلب مهارة معينة كما يفضل البعض تعاطيه عن طريق الحقن فى العضل أو الوريد ، أو قد يتم تعاطيه عن طريق الشرب أو البلع ، وفى مناطق أخري يتم تناوله عن طريق الطعام او الشراب .

كما ان تعاطيه فى مصر يتم بطرق معروفة مثل

استحلابة تحت اللسان او غلية فى ماء محلى بالسكر او خلطة ببعض المأكولات خاصة الحلوى .

**٣- نبات الكوكا Coca :-**

وتعد من المخدارت الطبيعية ،وتزرع فى الهند واند ونيسيا وجاوة وسيلان والهند الغربية كما تزرع فى جبال الا نديز بأمريكا الجنوبية والكوكايين يعد ايضا من اقوى المنشطات.

وتاريخ الانسان مع نبات الكوكا ضارب بجذورة منذ القدم اذ عرفه الانسان منذ اكثر من اربعة الالف عاما كما ارتبط انتشاره بالطقوس الدينية فى ذلك الوقت البعيد اذ كانت اوراق الكوكا تدفن مع الميت وذلك تبعا للاعتقاد السائد انذاك بين الأجيال المتلاحقة فى بعض دول أمريكا الجنوبية والهند ، كما كان رجال الدين فى ذلك الوقت يقومون بمضغ الكوكا حتى يشعروا بالسعادة والنشوة منتهزين الفرصة ومنطلقين فى الأن نفسه مبشرين أتباعهم ما يعتقدون فيه ، ثم جاءت مرحلة زمنية عد فيه مضغ الكوكا بدلا من الأجر إبان فترة الاستعمار اللأسبانى .

وما زال هذا النبات يستخدم إلى الان فى اغراض متعددة مثل: صناعة بعض الأدوية ،واستخراج مستحضرات غير مخدرة . ويدخل فى تر كيب بعض الصناعات الأخرى مثل الروائح العطرية ، والمشروبات الغازية . كما تتعدد طرق تعاطى الكوكا ، إذ يتم مضغ أوراق الكوكا بعد مزجها بعصير الليمون حيث أن ذلك يقلل من الإحساس بابرد

والجوع ، ويتم مضغ الأوراق ببطء شديد جداً في أول الأمر ، كما يستخدم مسحوق هذه الأوراق - بعد تجفيفها - على صورة (سعوط) يقوم الفرد باستنشاقه .

**٤- القات catha :-**

هو شجرة دائمة الخضرة اتفق معظم الباحثين على ان موطنها الاصلى هو الحبشة فى القرن الافريقى وله اسماء مختلفة فهو القات فى اللغة العربية او الجات فى الحبشة والصومال وميرا او مارونجين فى كينى.

وكان الرجال يطلقون على الشجرة القات اسم (شاى العرب) ويعد من المخدارت المنشطة stimulants ويعرب عنه انه قد زرع فى القرن الخامس عشر ولا زالت زراعته قائمة حتى الوقت الحاضر ويستهلاكه لهذا المخدر حيث يبا ع على شكل حزم حيث تجمع عدة اغصان ثلاثة او اربعة اغصان وتربط معا تسمى رابطة او حزمة او زربة وتلف اما اغصان ثلاثة او اربعة اغصان وتربط معا وتسمى رابطة او الفيف يسمى (مشمع) ويتفاوت سعر الحزمة او الرابطة وفقا لنوع القات حيث يترواح سعر القات البلدى ما بين خمسمائة ريال والف ريال للرابطة ويتم قطف الاغصان صباحا ليتم تناولها وهى طرية فى فترة مابعد الظهر فى مجالس خاصة لذلك ويطلق على تعاطى القات فى اليمن كلمة (تخزين) حيث يتم الاحتفاظ بتلك الاوراق فى جانب من الفم على شكل كرة صغيرة.

والمادة المخدرة فى هذا النبات هى (القاتين) وهى

العنصر الفعال فى اوراق نبات القات اذ يشعر المتعاطى بالتيقظ وتحمل الجوع والاحساس بالعظمة ثم تصيبه حالة من الغيبوبة يظل فيها عاجزا عن مزاولة اي عمل حتي يحين موعد تعاطية للجرعة التالية وهكذا.

والقات كنبات مخدر حديث الاكتشاف، ولا يعرف بالضبط عدد مستهلكية وان كان يقدر با لملاين كما تشير نشرت منظمة الصحة العالمية عن القات ، كما ان تعاطيه يقود الفرد الي كم هائل من الصعوبات اذا حاول ان يتوقف ، وكثيرا من يستخدم في الاحتفالات الدينية حتي يتمكن الفرد من ان يكون في حالة معينة تمكنه من التواصل الروحي. ويثور جدل - مازل حتي الان قائما - ما اذا القات من المخدرات او المنهبات مثله في ذلك مثل اللبن والشاي. والقات لا يدخل ضمن المخدرات المحظورة دوليا. ولا يقراب في المطارات الموانى الا انه محظور زراعتة في مصر بحكم القانون رقم ١٨٢ لسنة ١٩٦٠ . ويبدو ان اهل مصر لا يستخدمون القات بدليل انه من خلال تتبع (بانوراما) مشكلة المخدرات في مصر، والتقرير التمهيدي باقتراح استراتيجية قومية متكاملة لمكافحة المخدرات، ومعالجة مشكلة التعاطي والادمان للجنة المستشارين العلميين لم تعثر علي اي اثر لزرعته .

**ثانيا المخدرات الصناعية:**

وهي اكثر خطورة علي الافراد وفتكا من المخدرات الطبيعية ، ومن اهم هذه المخدرات:

**١. المورفين morphine:**

حيث تم اكتشاف هذا المخدر بعد سلسلة من التحليلات الكيميائية لمادة الأفيون، ويعد الكيميائي فردريك سيرترنر اول من حاول كشف ذلك العقار المخدر من خلال تجاربه المتعددة في عام ١٧٩٩م حيث توصل الى بلورته بعد معالجة الافيون الخام بالتسخين والتبريد واضافة بعض الاحلام فى الاساطير الاغريقية والمورفين عبارة عن شفاف ويعبأ فى اوانى زجاجية ، وقد يكون على هيئة اقراص ويعد من اقوى العقاقير الصناعية المسكنة للألم .

وهو بهذة الصفة يعد واحداً من أكثر المخدرات التى عرفتها البشرية قديماً ، وهو يظل أكثر المسكنات المعروفة استخداما بَطريقة مشروعة عادة وهو المخدر النموذجى الذى فى ضوئه تقارن جميع المخدارات الاخرى .

اما طرق تعاطى المورفين – غير الطبية – فمتعددة ، قد تكون عن طريق التدخين او عن طريق بلعه ، ويشرب معه القهوة او الشاى ، او يؤخذ عن طريق الحقن تحت الجلد.

**٢ – الهيروينheroin**

ويعد من المخدرات الاكثر خطورة ، ولها تاريخ طويل من الاستخدام خاصة فى الولايات المتحدة الامريكية .

والهيروين بلاشك يعد من اقوى المخدرات تأثير على الشخص المدمن وهو احد مشتقات الافيون واقوى من المورفين خمس مرات كما ان سيطرته على المتعاطى سريعة وحاسمة؛ فالإدمان الكامل بعد ايام قليلة من التعاطى بعدها

لايمكن الرجوع للوراء ذلك لان الوظيفة الحيوية للهيروين هى قدرته على ازالة القلق وتحرير القوى المضادة وهى الثقة والشعور بالنشاط و الخفة ، وفى الطب تستخدم هذه المخدرات لقتل الآلام الرهيبة .

وقد تزايد الاقبال على ادمان الهيروين بصورة مفزعة وقد نشر مكتب المخدرات فى الولايات المتحدة الامريكية على سبيل المثال ان عدد المدمنين للهيروين مقارنة بالمواد المخدرة الاخرى يصل الى ٩٨ ٪ من عدد المدمنين .

وتتعدد طرق تعاطي الهيروين بيد أنه يمكن تلخيصها في طريقتين هما : التعاطى عن طريق الحقن تحت الجلد ، والتعاطى عن طريق الإستنشاق .

**٣- الكوكايين Cocaine**

ويعد من المواد المنشطة وهو عبارة عن بودرة بيضاء بلورية تستخرج من اوراق اشجار الكوكا التى تنمو فى بوليفيا وبيرو .

ولذا فإن الكوكايين يعد واحدا من أقدم العقاقير التي عرفت منذ القدم ، وقد ذكرنا آنفا كيف أن أوراق نبات الكوكا كانت تستخدم في الطقوس الدينية ،بل وتوزع علي العمال بديلا عن الأجر ، وأن مضغ الأوراق كان عملا لا باس في البداية .

وقد استخدم الكوكايين في بداية معالجته معمليا في علاج أمراض والتهابات العيون لأول مرة عام ١٨٦٠م بواسطة الدكتور « كارل كولر» النمساوي عام ١٨٨٤م إلا

أن الاثـار الضارة للكوكايين قد أدت إلي استبدال مادة اليروكايين به ، وهي مادة أقل ضررا وذلك عام ١٩٠٦ .

وتتعدد طـرق تعاطي الكوكايين ، وهـو مثله مثل الهيروين إما أن يتم تعاطيه بالحقن أو بالاستنشاق.

**ثالثا : العقاقير أو المخدرات التخليقية :**

وقد صنفتها هيئة منظمة الصحة العالمية عام ١٩٧٣ إلي ثلاثة أنواع هي:-

أ- عقاقير تؤدي إلي التنبيه الشديد للجهاز العصبي ، وهي تسمي بالعقاقير المنبهة .

ب- عقاقير تؤدي إلي الهدوء والسكينة والدعة .

ج- عقاقير تقود إلي الهلوسة .

ولعل من أشهر العقاقير المنبهة أو المنشطة عقار الامفيتامينات Amphetamins وهي عقاقير مخدرة تتصنف بتنشيط الجهاز العصبي مما دعا البعض إلي تسميتها بالمقويات النفسية Psycho tonigues وتتميز بقدرتها علي تنشيط الفرد وعدم الإ حساس بالإرهاق أو النوم ، فضلا عن الشعور بالنشوة والسعادة ، الإ أن الإقلاع عنها يقود إلي الكآبة الشديدة والإرهاق والأحلام المزعجة التي تضج مضاجع نوم الفرد .

وتعدد طرق تعاطي الامفيتامينات ، وقد تؤخذ عن طريق الفم أو تذاب في الماء أو يتم حقنها في الوريد في حالة الرغبة في الوصول بالإحساس إلي النشوة المطلوبة .

ومن أشهر العقاقير المنشطة أيضا عقار ديكسامفيتامين

أو مايعرف بالماكستون فورت والايثالين وحبوب الكابتجون .

أما العقاقير المهدئة فقد تنقسم إلي مهدئات عظمي ، وتستخدم في علاج الإمراض العقلية كالفصام ، واضطرابات أخري ، وهي لاتسبب الإدمان مثل الرجاكتيل ، ومضادات الاكتئاب مثل التربتيينرول والتوفرانيل ، إضافة إلي نوع ثالث يطلق عليه اسم مهدئات صغري ، وهي تسبب الهدوء وتزيل التوتر مثل مركبات النينروديازلين كالفاليوم والليبريوم ،وهي عقاقير تسبب الإدمان خاصة إذا تم تعاطية مع الخمر

اما عن المنومات فهي ادوية تسبب النعاس والنوم ، وقا بليتها لإحداث الادمان عالية .

اما اشهر انواع العقا قير المهلوسة فهو عقار ال L.S.D وقد شاع سوء استعمال هذا العقار فى الستينيات ( من القرن الماضى ) بين جماعات الهيبز وبعض الفنانين والكتاب والا دباء فى اوروبا ، ويستعمل اما بالحقن فى الوريد او يتناوله كشراب سائل ولعل ما اشيع عن هذا العقار ومساعدته فى الابداع او العلاج النفسي لهو امر مشكوك في صحتة كما ان تعاطي جرعات كبيرة من هذا العقار كفيلة بفقدان الصلة مع العالم الخارجي فضلا عن ادخال الفرد فى حالة من فقدان التوازن كما ان هذا العقار له استخدامات واسعة جدا فى اوروبا وخاصة الو لايات المتحدة الامريكية مع الماريجوانا .

وهناك انواع اخرى من العقاقير المنشطة مثل عقار الميسكالين ، والسيرنيل وغيرها من المواد المهلوسة .

الخمر او الكحوليات وقد استخدمها الانسان منذ الاف السنين كدواء مسكن للالم وان عملية تخمير المواد السكرية كانت معروفة حيث كان سيتعمل العنب والشعير فى ذلك ، ومع التطور ثم ادخال عمليات التقطير التى ينتج عنها الكحول وكانت الخمر تستخدم ايضا فى ممارسة الطقوس الوثنية القديمة ، كما جاء ذكرها فى عدة حضارات مثل الحضارة البابلية حيث ذكرت في ملحمة جلجامش سنة ١٧٥٠ ق .م كما ورد ذكرها فى الحضارة المصرية القديمة ، وكذا في الحضارة الاغريقية والتى جعلت للخمر الها واسموه ديونيسوس ، ثم اطلق علية الرومان اسم ، باكوس، وكانت الخمر منتشر ة فى شبة الجزيرة العربية قبل الاسلام ( ايام الجاهلية ) الى ان جاء الاسلام وحرمها .

وهناك ايضا دراسات عديدة عن دور الكحو ليات فى حياة المجتمعات القديمة الاخرى كالمجتمعات العبرية واليونانية القديمة ، كما ان هناك دراسات وفيرة تتناول الأدوار والمعاني المختلفة التى تنسب الى الكحوليات فى حياة كثير من المجتمعات التى لا تشغل مواقع مختلفة على تدرج متصل يمتد من البد ائية الى الحداثة .

ولذا فان استخدام الكحوليات يعد من اخطر المشاكل التى تواجة الافراد والحكومات خاصة فى اوروبا بصفة عامة والولايات المتحدة بصفة خاصة وان الخطورة تتمثل فى اعتقاد الكثير من الامريكان ان تناول الكحوليات يعد امرا طبيعيا ان لم يكن اساسيا كجزء من الحياة الا جتماعية

ولذا فان مشكلة تعاطى الكحوليات ليست فى الكمية بل فى الكثير من المعتقدات التى ربطت بين (اوهام محددة يجنيها الشخص من تعاطى الكحوليات وبين التعاطى ذاته) ورغم ان الخمر قد تكون منتشر ة ومتاحة الا ان الموقف منها يختلف من انسان الى اخر، فقد يقبل عليها البعض باعتدال، او يعرض عنها البعض الأخر ، او يدمنها البعض الثالث وذلك لاشباعها لاحتياجات معينة موجودة لدى هذا الشخص

والموارد المتطايرة او المستنشقات وهى مجموعة اوردتها منظمة الصحة العالمية مع المواد التى تسبب الادمان منذ عام ١٩٧٣ ،وذلك لاحتوائها على الفحوم المائية المتطايرة، وان هذه المواد المتطايرة توجد فى : البنزين ،مجفف الطلاء، مزيل الطلاء للأظافر، والصمغ، ومزيلات البقع وسوائل التنظيف ومواد اخرى كثيرة .

والمواد الطيارة - ايضا- من المواد المخدرة، والانسان له تاريخ قديم معها ،حيث كان الانسان القديم يلجأ الى استخدام بعض المواد ذات الروائح والأبخرة النفاذة كوسيلة الى تغيير الحالة النفسية او العقلية فى اطار طقوس تقام لاغراض سحرية او دينية.

الا ان البدايات التى عرفها المجتمع الانسانى الحديث للمواد الطيارة قد بدات مع ظهور ما يعرف باسم الغاز المضحك والذى عرف فى السويد منذ وقت مبكر ناهيك عن اقامة العديد من المشكلات لهذه الفرص .

كذلك اثـار تقريرمنظمة الصحة العالمية -والذى خصص لمناقشة ظاهرة استشاف المذيبات - الى القول بأن هذه الظاهرة متفشية فى شتى انحاء العالم وان خطورة ذلك تعود الى وفرة هذه المواد وقدرة الحدث (الصغير)على اخفاءها واستعمالها بكثرة نتيجة لزهد اسعارها كما انها تقود الى بوابة عالم المخدرات الاخـرى ، اضافة الى ما تحدثه فى الفرد من مضار مهلكة ، وقد اجريت العديد من الدراسات الميدانية التى اوضحت خطورة ادمان مثل هذه المواد خاصة وان الذين يقبلون على تعاطيها اطفال فى عمر الزهور.

**النيكوتين او الطباق:**

يعد التدخين بصفة عامة -سوء اكان تدخينا للسجائر بمختلف اشكالها وانواعها او تدخين الطباق(المعسل) - من المواد التى تحدث ادمانا ، ولذا فقد ادرجت منظمة الصحة العالمية التبغ ضمن المواد النفسية التى ينطبق عليها شروط الادمان.

ويحتوى الطباق على حوالى ٥٠٠ مركب تختلف نسبتها حسب نوع الدخان المستخدم واهم المواد الفعالة التى يحتوي عليها التبغ هى :

١- **النيكوتين NICOTIN**:وهو ماد شبة قلوية سامة جدا ،وليس للنيكوتين النقي رائحة، ولكن يتحلل اذا تعرض للهواء ليصبح لونه بنيا داكنا وتصبح له رائحة التبغ ، ويمتص النيكوتين الموجود في الدخان من الاغشية المخاطية

التي تبطن الفم والرئتين .

٢- **القطران irritants**: وهو عبارة عن مكثف يتكون من فحوم مائية متعددة الحلقات ومركبات نيتروزية ثبت انها تسبب سرطان الرئة ، ويترسب القطران في جدران الحويصلات الهوائية للرئة فيعطل عملية الغازات في الرئتين.

٣- **اول اكسيد الكربون carboun monoxide**

وهوغاز سام ينتج عن احتراق الفحم غير الكامل

٤- **غازات اخري** :يحتوي الدخان علي غازات عديدة اخري ضارة بالجسم وتحدث العديد من الاضرار، كما انه لا نستطيع حصر مثل هذه الاضرار في جزء معين في الجسم بل قد تشمل اجزاء كثيرة من الجسم ولعل التحذير المكتوب علي كل علبة سجائر ان التدخين ضار جدا بالصحة ويسبب السرطان والوفاة خير نموذج علي ذلك لان هذا التحذير لم يكتب هكذا وانما جاء ثمرة لعديد من الدراسات والبحوث والتجارب ومئات الالاف من الحالات التي تلقي حتفها يوميا من جراء الاستمرار في التدخين.

وقد اشارت العديد من الدرسات الوبائية والتي اجريت تحت مظلة المركزالقومي للبحوث الاجتماعية والجنائية في مصر الي انتشار التدخين بين قطاعات متعددة من المجتمع المصري سواء بين طلاب المدارس الثانوي او الجامعي او حتي العمال رغم الدعاية باضرار التدخين.

وسوف نتعرض لاحقا للتدخين نظراً لأنه :

أ- اكثر انتشاراً .

ب- يقود الي امكانية ادمان وتجربيب المواد الأخري المخدرة .

ج-اثبتت العديد من الدراسات الوبائية ان المدخنين - مقارنة بغير المدخنين - يتميزون بالعديد من السلوكيات المضطربة سواء في المدرسة او الجامعة او حتي السلوكيات العامة .

وبعد ان تعرفنا علي انوا ع المواد المخدرة التي تحدث الادمان ننتقل حالا الي الحديث سريعا عن اضرار المواد المخدرة.

**ثانياء أضرار المخدرات :**

لعل من أهم طرق الوقاية أن يعي الشخص أضرار ما يقدم عليه من فعل ؛ لأن هذا الإستبصار بالعواقب قد يجعل الشخص يتردد أكثر من مرة غي الإقدام علي هذا الفعل .

ولذا سوف نتناول في عجالة العديد من الأضرار التى تترتب علي الإدمان مدفوعين إلى ذلك من خلال :

أ- أن مشكلة المخدرات حتى نهاية القرن التاسع عشر لم يكن ينظر إليها علي أساس أنها مشكلة دولية تتطلب اتفاقيات متعددة الأطراف وعملاً جماعياً علي نطاق واسع ... وما كان لهذا التدبير أو التدابير أن تتخذ لولا تفاقم المشكلة وسرعة تزايدها .

ب- أنه يشيع بين فئات المدمنين فكرة خاطئة خلاصتها أن هناك بعض المواد المخدرة ضررها أقل من أضرار مواد أخري ، بل ويحاولون إثبات ذلك لك من خلال

قولهم إن إدمان المواد المتطايرة ... وهكذا .

ج- أن كاتب هذه السطور لاحظ أن الكثير من المدخنيين ( سواء سجائر أو شيشة ) لديهم إعتقاد بأن التدخين ليس من الإدمان وأنهم من السهولة بمكان التوقف وقتما يشاؤا ، فإذا سألت : وهل توقفتم؟ فتجدهم ( يتوقفون ليتذكروا فيفشلوا) ناهيك عن أن التدخين- كمثال- يقود إلى إدمان وتجريب المواد الإدمانية الآخرى ، كما أثبتت هذه الحقيقة وغيرها العديد من الدارسات الوبائية والتى تناولت شرائح متعددة و متباينة من المجتمع المصرى أجراها باحثون تحت مظلة المركز القومية للبحوث الإجتماعية الجنائية فى مصر.

**أولا : الأضرار الجسمية التى تحدثها المواد المخدارة :**

**١. الحشيش :**

يمكن رصد اثار الحشيش على اجهزة الجسم المختلفة فى :-

- **الجهاز العصبى** : متبلد الإحساس ، مندفع إلى العنف ، الشلل.
- **العين** : التهابات العين المختلفة وخاصة الملتحمة و الاحتقان الشديد والذى يميز المتعاطى عن غيره .
- **الجلد** : اصفرار دائم مع تغطيته بالشعر وفقدان نضارته .
- **الشعر** : جفافه وفقدان لمعانه

ـ **الاسنان** : تدهور وتلف وتسوس

ـ **التهاب البلعوم** : مما يؤدى إلى صعوبه الكلام،وتغيير ملحوظ فى الصوت

ـ **الجهاز التنفسى** : التهابات رئوية مزمنة وحادة لزيادة الافرازات من الأغشية المخاطية بالشعب الهوائية.

ـ سرطان الرئة .

ـ إمكانية نقل العدوى خاصة فى تنقل الجوزة من فم لآخر أثناء جلسة التعاطى .

ـ **الجهاز الهضمى** فقدان الشهية رغم زيادتها عند التعاطى وخصوصا الإقبال على الحلويات ما قد يكون إلى سوء الهضم والشعور بالتخمة ، حالات إمساك وإسهال للإفرازات المزمنة، تليف الكبد مما يؤدى إلى خموله .

– **الجهاز الدموى** : ارتفاع ضغط الدم تدريجيا، تليف بعضلة القلب .

ـ **الصحة العامة** : بصفة عامة هزال شديد ،ضعف عام.

الحشيش والقدرة الجنسية تسود مجموعة من الافكار غير العقلانية المرتبطة بتعاطى الحشيش وهى : أن تعاطى الحشيش يقود إلى زيادة القدرة الجنسية ، بل وزيادة الفترة أو المدة المستغرقة فى الممارسة ، وهذا عكس الواقع تماما لماذ؟ لأن إدمان الحشيش يحدث اختلالا فى إدراك الزمن ويحدث ذلك بالاتجاه نحو البطء لأنه مع مرور الوقت يؤدى إدمان الحشيش إلى حدوث ضمور فى هرمون الذكورة

وضمور الخصية لذا فان مدمنوا الحشيش يصابون بالعجز الجنسي والعقم، بل ان تمادي الفرد في تعاطي الحشيش يقود الي فقدان مناعة الجسم وعجزة عن مقاومة الأمراض.

اما لدي الأناث فتحدث نفس الأعراض السابقة اضافة الي حدوث اختلال في الدورة الشهرية.

**٢. الأفيون**

يحدث الأفيون العديد من الأضرار الجسمية حيث يثير الرغبة في الغثيان، واصفرار الوجة،والعرق، وأكلان في الجسم، واحتقان واحمرار بالملحمة وضيق الحدقة ودرجة بسيطة من ارتخاء الجفون مع نقص في حركتها. كذلك يؤدي التعاطي المتكرر للأفيون الي تقليل النشاط الفسيولوجي ونشاط الكائن الحي بصفة عامة، حيث يشمل الأنهباط او الخمول كافة نواحي المخ والمجموعة العصبية حتي الحبل الشوكي، اضافة الي تأثير تعاطي الأفيون علي وظائف الكبد حيث يؤدي الي انحلال في خلايا الكبد وزيادة السكر في الكبد وظهور خراجات في الكبد، بل يؤثر علي حركة المعدة وحدوث العديد من صور الاضطرابات في الجهاز العصبي .

**٣. الهيروين:**

يصيب الفرد المدمن بالعديد من الاضرار الجسمية مثل: الخمول، وعدم القدرة علي التركيز، وتدني النشاط البدني، وضيق بؤبؤ العين، والشعور بالدفء، وثقل الأطراف، والأمساك الشديد، وقلة افرازات المعدة والامعاء والبنكرياس اضافة الي احمرار العين وسيلان الانف والزكام . لكن

اخطر الاضرار- اضافة الي كل ما سبق - هو الاصابة بفيروس الأيدز أو نقص المناعة المكتسبة، حيث ان مرض الايدز لاينتج عن اتباع الطرق الشاذة في الممارسة الجنسية فحسب بل نتيجة لتعدد الحقن فضلا عن حدوث التهابات في الكبد وتأثر كافة اجهزة الجسم الاخري .

**٤. المواد المتطايرة او المستنشقات:**

ان تعاطي المواد المتطايرة يقود الي الاضرار الاتية :

الاضـرار الجسمية: حيث يشعر متعاطي المـواد المتطايرة بعدم الإكتراث ، كثرة السرحان وعدم التنبية، احتقار الذات، اضطراب الجهاز العصبي، تسمم الكليتين، تسمم عضلة القلب، تسمم الجهاز التنفسي، تسمم الدم تليف الكبد الوفاة المفاجئة وغيرها من الأضرار الجسدية.

يرتبط تناول الكحوليات بظهور العديد من الامراض مثل :

أ- زمله اعراض كورساكوف :وهو من اشهر الأمراض العصبيه التي تقترن بالاعتماد علي الكحوليات وتظهر في :-

- اختلال الاحساس بالزمن .
- تبدل الشعور .
- فقدان المبادره والاهمال الشديد للهندام.

ب - العته الكحولي : والذي يقود الي تدهور عقلي تام في الذكاء بمختلف صوره واشكاله .

ج- التهاب في عضله القلب .

د- حدوث سرطان في البلعوم والحنجره الناتج عن

نقص فتامين B المركب والذي يعاني منه مدمني الكحوليات.

**٦- اضرار تعاطي القات:**

يحدث القات الاضرار الجسمية الاتية :

- انهاك عضله القلب .
- التهابات اللثه .
- فقدان الشهيه للطعام وسوء التغذية .
- اضطرابات الامعاء.
- تسوس الاسنان .
- الإمساك .
- نقص طاقه الجسم لاستهلاك الدهون .
- نقص ادرار اللبن للأمهات المرضعات .
- سهوله انتشار العدوي نظرا للبقاء في غرفه مقفله النوافذ ورديئه التهويه لفتره طويله .

كما ان المخدرات التخليقية مثل عقاقير الهلوسة (خاصة عقار ألـ D·S·L) والعقاقير المنشطة (خاصة الامفيتامينات ) ،والعقاقير المهدئة والمنومة أيضا ً لها أضرارها الجسمية العديدة ،صحيح أن بعض هذة العقاقير يستخدم في بعض الوصفات الطبية إلا أن استخدامها يجب أن يتم تحت إشراف طبي ، وتستخدم لضرورة طبية ،وبدون ذلك فإنها تحدث سلسلة من الاضرار الجسمية لا حصر لها

**٧- التدخين :**

أما التدخين (أوالطباق ) فيمكن حصر الأضرار في :

أ- **أمراض القلب** :وخاصة أمراض الشرايين والجلطة

والذبحة الصدرية، وجلطة المخ ، وارتفاع ضغط الدم ، وأمراض شرايين الساقين .

ب- **أمراض الجهاز التنفسي** : خاصة السعال المزمن وإفراز المخاط والتهابات الصدر، ويهبط وظيفة الرئتين ويؤدي إلي ارتفاع نسبة الإصابة بالتهاب الشعب المزمن ،ويؤدي تمدد الرئتين إلي فشل القلب في عملة علي المدي الطويل .

ج- **السرطان** :يرتبط التدخين بالعديد من أنواع السرطانات أشهرها الرئة ، والفم والحنجرة والبلعوم والرئتين ... الخ .

د- **مضاعفات أخري** : مثل حدوث قرحة المعدة والإنثي عشر بين المدخنين، كما أن التدخين يضعف المناعة وبالتالي يصبح الجسم عرضه للإ صابة بأي مرض ، فضلا عن رائحة المدخن والتي تنفر منه الاخرون .

**ثانيا : الأضرار النفسية والعقلية**

أن الاضرار التي تحدثها المخدرات في الفرد المدمن كثيرة ، ولعل إدمان الحشيش يقود إلي حدوث نشوة وانبساط وميل إلي الضحك لأتفه الأسباب - ولاشك أن ذلك يفقد المرء هيبته واحترامه- إضافة إلي حدوث حالة تشبة الحلم حيث تكون الافكار غير مترابطة وغزيرة ، وإضافة إلي الانفصال عن الواقع ، وحدوث أختلال في تقدير الزمن والمسفات مما قد يقود الشخص إلي أن تكون (مستهدف ) للوقوع في العديد من الحوادث .

إضافة إلي ظهور كافة أعراض الاضطرابات النفسية من قبيل القلق والاكتئاب والذهان ( الجنون في المصطلح الشعبي )٠

وقد أجمل مصطفي سويف الاثار السلوكية لتعاطي القنب علي المدي الطويل في أربعة خصائص هي :

أ – وجود علاقة قوية بين التعاطي وترسب الاضطراب العقلي المعروف باسسم الفصام عند نسبة معينة من المتعاطين

ب– مع استمرارالتعاطى يزداد الاحتمال با لتصعيد فى تناول مخدر اقوى

ج– ان التعاطى طويل الامد يقترن با ختلال دائم فى عدد من الو ظائف النفسية والعقلية العليا

د– ان التعاطى طويل الامد يقود الى العديد من الا ضطر ابات التى تتفاوت فى حدتها ودرجة خطور تها من شخص الى اخر وفقا للعديد من العوامل.

اما ادمان الهيروين فيقود الى اختفاء طموحات الفرد، والدخول فى حالة من الانطواء والعزلة عن الاخرين وان كل ما يشغله هو الدوران فى حلقة مفرغة .. كيف يحصل على المال الذى يشترى به الهيروين؟ فاذا اخذ يتعاطي يشعر بالقلق مرة اخرى ( خذ من التل يختل ) فاذا انتهت الكمية عاودة الشعور بالقلق مرة اخرى وهكذا .

اما ادمان المواد المتطايرة فيقود– بصفة عامة – الى البلادة الانفعالية وعدم المشاركة فى اى انشطة اجتماعية

، او الدخول فى انشطة اجرامية ، ولذا فان غالبية هذة الحالات المدمنة يكون مصيرها اما السجن او الوفاة او الجنون .

كما ان الباحث قد اجرى دراسة علي عينة من مدمني المـواد المتطايرة فوجد العديد من علامات الاضطرابات العقلية والتدهور العقلي ( من خلال استخدام مقياس بندر جشطلت).

وهكذا تتعدد الاضرار النفسية والفعلية لمختلف انوا ع المخدرات ، ولعل الشعور بالقلق والوحدة ، والا نفصال من الواقع ، التى تصيب مدمن المخدرات بكافة انواعها.

**ثالثا:- الا دمان والمشاكل الاقتصادية التى يحدثها:**

هي كثيرة جدا ، لانه تخريب لاقتصاد كل من الفرد والدولة مما ينعكس اثاره التدميرية التخريبية لكليهما، حيث تستقطع المخدرات جزءا كبير من دخل المتعاطيين - ان لم يكن كل دخلهم واكثر- مما يؤثر ذلك على اقتصاديات ومعيشة اسرهم. ناهيك عن الاضرار المختلفة التى يحدثها الادمان مما يتطلب ذلك من الدول بناء مستشفيات لعلاج مثل هذه الاضرار الصحية والنفسية فضلا عما تنفقه الدول وترصده من ميزانيتها للقيام بخطط المكافحة والوقاية من الادمان. وهذا يؤثر بلا شك علي ميزانية الدول مما ينعكس اخيرا علي خطط التنمية .

كما ان الادمان - وخاصة ادمان الكحول - يلعب دوراً رئيسيا فى حوادث السير والطرق، اذ تتاثر مهارات

القائد فى قيادة السيارة بعد تعاطيه لذا نجد ان معظم وفيات حوادث الطرق ناتجة عن تعاطي الكحول وفي امريكا وكندا - علي سبيل المثال - وجد ان تعاطي الكحول مسئول عن ٥٠٪من وفيات حوادث الطرق .

كذلك تظهر الاثار التدميرية لاقتصاد الدول نتيجة ان المدمنين - بصفة عامة - يفتقدون الي الهمة والنشاط والحركة ، ويكثر تغيبهم عن العمل . وحتي لو انتظموا فسوف يكونوا من اكثر الافرد اسهدافا للحوادث واصابات العمل.

كما ان مكافحة المخدرات يستلزم هو الاخر توفير موارد مالية من قبل الدولة لمواصلة الوقاية والمكافحة ، ورغم ذلك نجد « ان الاحصائيات الرسمية تقول ان ما يضبط من المخدرات لايزيد عن عشرة في المائة مما يتم تهريبة الي مصر- كمثال - وبحساب ما يضبط وما تسرب يمكن القول ان مايزيد علي مليارين من الدولارات تتسرب سنويا من مصر الي الخارج ثمنا لهذه المخدرات».

ويؤيد ما سبق اللواء محمد فتحي عيد حيث قام بحساب نفقات جلب المخدرات وما دفعة المدمنون في استهلاكها خلال عام ١٩٨٧، فوجد ان جملة ما يدفعه المدمنون ثمنا للمخدرات مليارين ومائتان وخمس وتسعون مليونا وخمسمائة وثمانين واربعون الف وثلاثمائة جنية مصري .

وكذلك ذكرت ورقة عمل اعدها الجهاز المركزي للتعبئة والاحصاء عن الرؤية الاحصائية والاقتصادية لمشكلة المخدرات في مصر ان الاقتصاد القومي المصري يخسر

كل عام بسبب تجارة المخدرات قربة مليار جنيه في حين لو اضيفت ٥مليارت دولار منها الي خزينة الدولة لارتفع سعر الجنية المصري .

وبتحليل اهم المتغيرات للاقتصاد المصري التي تم تقديرها ودارستها خلال الفترة من ٧٧-١٩٨٥م اتضح ضعف انتاجية الاقتصاد المصري وانخفاض انتاجية العامل والارتفاع المستمر للاسعار مما يودي الي انخفاض مستوي المعيشة والرفاهية للمواطن و زيادة حجم مديونية مصر ومن ثم فان هذه الاختلالات في هيكل الاقتصاد المصري تؤدي الي العديد من المشكلات علي كافة الأصعدة لكافة المواطنين حيث يقدر ما ينفقه المصريون - علي سبيل المثال - سنويا علي شراء المخدرات مايقارب ال٣٠٠٠مليون جنية من العملات الصعبة .

**وخلاصة الموضوع ان الادمان دمار اقتصادى للفرد والدولة .**

وفي ندوة « البعد الاقتصادي لظاهرة المخدرات » والتي عقدت في كلية الاقتصاد والعلوم السياسية اعلن اللواء عصام الترساوي مدير الادارة العامة لمكافحة الخدرات ان حجم الاستثمارات العالمية من تجارة المخدرات حوالي ٥٠٠مليارت دولار سنويا حيث تعتبر هذه.

التجارة الثانية بعد تجارة السلاح مباشرة وقبل البترول، وان حجم المخدرات المتداول في مصر سنويا يصل إلي ٣ مليارات جنية ، وتشتمل الحشيش والأيفون والهيروين

والماكسون فورت ، وان مناطق الاستهلاك تم القاهرة الكبري وتمثل ٦٢,٣٪ من حجم الاستهلاك المحلي للمخدرات . وذكرت الدكتورة مني الطحاوي - استاذ الاقتصاد المساعد بالكلية - إلي أن تجارة المخدرات ساعدت علي سحب عشرات الملايين من النقد الاجنبي ، وبالتالي يعتبر تهديدا مباشرة لاحتياطي مصر من النقد الاجنبي .

## رابعا: الإدمان وأضرارة الاجتماعية والاخلاقية

كثرة ، ففي دراستنا عن « ديناميات صورة السلطة لدي المسجنون - دراسة نفسية مقارنة « حيث تناولت بدراسة خمس فئات إجرامية هي : النشل ، السرقة ، القتل ، البغاء، القواد ، وقد تعمدنا في المقابلة أن نسأل سؤالا مفتوحا عن العوامل والظروف التي دفعت إلي الجريمة في المرحلة الأولي وكان القصد من وراء هذا السؤال هو التعريف علي هذه العوامل وتلك الظروف من وجهة نظر المسجون والتي كان لها الدور الحاسم في ولوجة علي طريق الجريمة والانحراف ... وعموما فإن هذه الاسباب التي دفعت بهم (ذكور - إناث) قد أثارت العديد من القضايا لعل من أهمها مشكلة الإدمان والذي يجعل الفرد المدمن يدور في دائرة مغلقة ، فقد يسرق أو يقتل من أجل الإدمان ثم يدخل السجن ويخرج (لأنه عوقب ولم يعالج ) ليعاود مرة أخري السرقة والقتل من أجل الإدمان ، ولقد نشرت جريدة الأهرام ثلاث تحقيقات بعنوان : القتل من أجل سرقة و والسرقة من أجل الشم « بتاريخ ٢/١٨ ، ٢/٢٥ ، ١٩٨٩/٣/٤ .

وتعاني أسرة المدمن من الشقاق والخلافات وذلك ناتج لسوء الأب المدمن وبقية أفراد الأسرة ، بالإضافة إلي أن هذا الاب سيكون نموذجا سيئا للأبناء وكثيرا مايتشرد أفراد الأسرة وتضطر الأم أو بقية الأبناء للعمل بخاصة عند إيداع الأب في السجن ، إلي امتهان أعمال غير مشروعة كالبغاء والسرقة والتسول .

وارتكاب المدمن للجريمة أمر مؤكد يتضح في أن تعاطي المخدرات أو حيازتها جريمة يعاقب عليها القانون و كما أن إبداعه في السجن قد يعرضه للتأثر ببقية مرتكبي الجرائم ، إضافة إلي أن الشوق إلي المخدر يمثل عبئا (هما) لدي المدمن لافكاك منه، وهذا يتطلب أموالا باهظة ما يضطرة إلي السرقة والقيام بأعمال لا منافية للأخلاق سواء يصدر في ذلك عن نفسه أو عن طريق تجنيد أحدي المتعاطيات له .

كما ان الادمان - وخاصة ادمان الهيرويين - يودى الى انطواء الفرد ويجعل من الادمان لهذه اللذة الكاذبة والتى من اجلها يفعل اى شئ مما ياباه الواقع والدين ،ولعل مدمن المخدرات يبيع زوجتة او ابنته او اختة من اجل الحصول على شمة او حقنة بل انه يفقد غيرته مع فقدان عقله منذ اللحظات الاولى وحتى لو لم يحتاج ماديا لعرض زوجتة او ابنته في سوق النخاسة في حالة الغيبوبة يطلب من زوجتة او ابنته ان ترافق زملاءه ويؤكد ما سبق ما عرضة هاني عرموش في كتابة. المخدارت امبر اطورية الشيطان من خطابات لمدنين افتقد سلوكهم الى ابسط قواعد الاخلاق

والالتزام بالاعراف،فاخذو ا يبيعون اولادهم ونسائهم من اجل شمة هيروين .

كما عرض عزت السعدنى فى «تحقيق السبت « لقصة فتاة قتلت اباها والذى كان يرغمها على انا يبيعها فى سوق الرقيق من اجل شمة من مخدر ،وام تتمنى انا تقتل ابنها المدمن والذى كان يجبر امة على انا تبيع مصاغها من اجل انا تشترى له الهيروين . وجملة الوقت ان «متعاطى المخدرات لا يقدر المسئولية ،ويهمل واجباته الاساسية ،ولهذا نجده من عادات المدمن تعتبر مرفوضة من بقية اعضاء اسرته فقد يجتمع عدد من المعاطين فى منزله ،وقد يسهرون الى ساعة متاخرة مما يثير الخوف والقلق على اسرة المتعاطى خشية مهاجمة المنزل لضبط المخدرات والمتعاطين.

وهكذا نرى ان المخدرات تتعدد اضرارها بدءاً بالاضرار الجسدية والنفسية والعقلية والاقتصادية والاجتماعية والاخلاقية،والتى تجعل الفرد المدمن عبارة عن هيكل وحطام بشرى لايرجى منه اي نفع ويكون ذلك حسرة لاهله ولمجتمعه.

**العلاقة بين الصيام والمخدرات :**

لابد أولاً من تقوية الجانب الديني لدى المدمن ... وهو بالفعل موجود في أعماقه الا أن إنشغاله بالمخدرات وكيفية الحصول عليها قد يجعله ( يتناسي ) هذا الجانب – الأصيل والعميق – في شخصيته .. ولذا فإن ( المرشد الديني ) أو من يحل محله يكون عضواً أساسياً من أعضاء الفريق

العلاجي .

بعد ذلك إذا تم تقوية ارادة المريض فإنه من الممكن أن ( يصوم ) والصيام هو الإمتناع عن الطعام والشراب والشهوات من آذان الفجر حتى آذان المغرب .. ولسوف يعاني قليلاً - لو كثيراً - جراء هذا التوقف .. الا أنه بقليل من المساعدة الطبية ، وجلسات الدعم النفسي ، وتذكيره بضرورة تنمية الإرادة والتحمل .. وكيف أن الحياة بلا مخدرات ستكون أفضل وأروع وأجمل .. ( وأن وجع ساعة ولا كل ساعة) .. وغيرها من النصائح والإرشادات التى ستترك أثارها الإيجابية في حياته وفي التخطيط لها .. وسوف يكون شهر رمضان والصيام والجو الروحاني الذي يسود هذا الشهر له أكبر الأثر في إمكانية الإقلاع عن الإدمان .. ومن قبله التدخين .. وأعرف أشخاصاً قد انتهزوا فرصة شهر رمضان وقد أقلعوا تماماً ونهائياً عن التدخين وكذا الإدمان .. مع إستبصارهم بالطبع أنهم سوف يعانون من بعض الآلام حين يتوقفون .. لأن التوقف معناه (تغيير ) العادات .. تلك العادات التى وضع الفرد من أجل إستمرارها العديد من الأفكار غير العقلانية التى ارتبطت بها مثل

- لا حياة بدون مخدر
- المخدر يمنحني المرح ( خاصة اذا كان يعاني من مزاج إكتئابي سيء) .
- المخدر يمنحني الشجاعة .. الخ .

فضلا عن أن الصلاة أو الزيارات وغيرها من الأمور التي تضفي علي هذا الشهر طبعاً خاصاً .. كل هذه العوامل تساعد الفرد عن الإقلاع عن الإدمان مع ضرورة التسلح بالإرادة والتى يكون الفرد قد أكتسبها وتمرن عليها من خلال ( شهر رمضان ) ويمكنه أن يواصل التعافي باقي أيام العام – وكل الأعوام – حتي يوفق في الإقلاع عن هذه العادة التى تضره وتدمره وهي في الأساس ضد الهدف من قيمتك كإنسان أمر الله الملائكة أن تسجد لك .

**جوانب أخري تفيد النفس :**

وليس ما سبق فقط هو الذي يستفيده الإنسان من الصوم .. بل يستفيد أيضاً – أن أحسن صومه – من :

١- تنمية صفة الحلم والصفح والتسامح وتلاشي الرغبة في الإنتقام من الأخر .. أو رد الإساءة بالإساءة (الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنيين).

٢- الدخول في حالة من السكينة والهدوء والإطمئنان وصفاء النفس والذي ينعكس بلا شك علي صفاء الفكر، والسلوك .. ونضج وثبات الإنفعالات ( لأن تقلبات الإنفعالات قد يقود الى مالا يحمد عقباه ) .

٣- الصبر علي جميع المكاره .. سواء أكانت صبر عن النوازل أو الضغوط أو تقلبات الدهر .. أو علي مرض .. أو علي تدهور حال ( لأن دوام الحال من المحال ) و (تلك الأيام نداء لها بين الناس ) .

٤- سلامة الصدر من الأحقاد .. وهذا هام جداً لأن

الحاقد والعدواني يضر بأجهزته الجسمية قبل أن يضر بالأخر.

٥- المحبة سواء لله أو للذات أو للأخر .

وسبق وأن أوضحنا في الفصل الثالث كيف أن الإيمان يمنحك العديد من المزايا والقدرات لأن الدين غريزة ثابتة ومتغلغلة في نفس الإنسان وأ الإنسان بطبعه متدين .

******

ونكتفي بهذا القدر من الإجتهاد والحديث عن فائدة الصيام كعلاج في العديد من الجوانب النفسية للإنسان وتقوية جوانب الارادة والمسئولية .

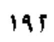
وقد نعود في طبعات تالية إلى تعديل بعض الأمور أو إضافة جوانب أخري ثبت فائدة الصيام لها وحقاً صدق الله جل وعلى إذ يقول « وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ ».

**والله من وراء القصد**

**أ.د/ محمد حسن غانم**

**حلوان في ٢٤/٠١/٢٠١٤م**

# مراجع وقراءات إضافية



## مراجع وقراءات إضافية

- أحمد عمر هاشم ( ١٩٩٨م ) :- **فريضة الصيام في ضوء الكتاب والسنة** ، المركز الإعلامى العربي ، القاهرة.

- عبد الحميد محمد عبد العزيز ( ١٩٩١م ) :- **الطب والإسلام** ،كتاب اليوم الطبي العدد ( ٩٧ ) مؤسسة الأخبار ، القاهرة .

- ماهر فوزى ( ٢٠٠٣م ) **السمنة** :- كتاب الهلال الطبي رقم ( ٣٤ ) دار الهلال ، القاهرة .

- محمد حسن غانم ( ٢٠١٠م ) :- **التدخين** ، دار أم القري ، المنصورة .

- محمد حسن غانم ( ٢٠١١م ) :- **التفسير الإسلامي للسلوك الإنساني** ، مكتبة الشقري ، الرياض ، السعودية ، الطبعة الثانية .

- محمد حسن غانم ( ٢٠١٣م ) **كيف تتحكم في إنفعالاتك** ، كتاب اليوم الطبي ، مؤسسة الأخبار ، القاهرة.

- محمد حسن غانم ( ٢٠١٤م) :- **الوقاية من تعاطى المخدرات والتدخين** ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .

- محمد فريد عبد الوهاب ( ١٩٩٦م ) :- **الكبد بين الصحة والمرض** ، كتاب اليوم الطبي ، العدد ( ١٦٧ ) مؤسسة الأخبار ، القاهرة .

- مصطفي سويف ( ١٩٩٦م ) **الإدمان من منظور متكامل** ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والأداب .

- نادية نهاد حامد ( ٢٠٠٠م ) :- **ماذا تأكل وأنت مريض** ، كتاب اليوم الطبي العدد ( ٢٢٠ ) ، مؤسسة الأخبار ، القاهرة .

- يس إبراهيم الشحات ( ١٩٨٤م ) :- **ضغط الدم.. القاتل الصامت** ، كتاب اليوم الطبي ، مؤسسة الأخبار، القاهرة .

- **ملحوظة أخيرة** :- رجع كاتب هذه السطور إلى العديد من أعداد مجلة طبيبك الخاص للتعرف علي فائدة الصيام للعديد من الأمراض الجسمية كما تحدث مع أكثر من طبيب متخصص في هذه الأمـراض ( سمنة - سكر - باطنة - عظام - كِلي - قلب ) وغيرهم للإستفادة من خبرتهم في فائدة الصيام علي مختلف الأمراض .